

S.O.S. DOS PAIS

500 dicas para educar
sem enlouquecer

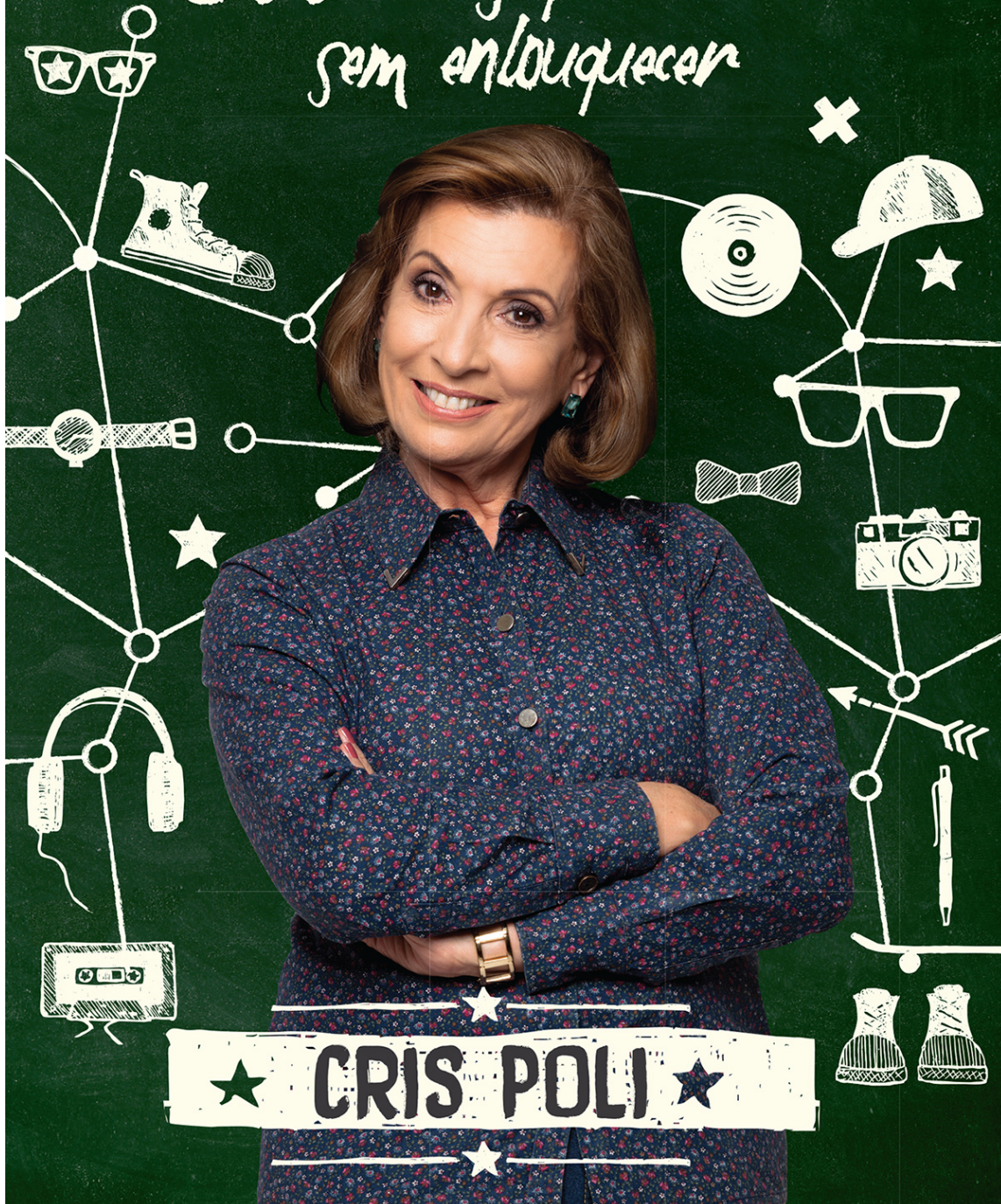


★ **CRIS POLI** ★



S.O.S. DOS PAIS

*500 dicas para educar
sem enlouquecer*



CRIS POLI

S.O.S DOS PAIS

500 DICAS PARA EDUCAR SEM ENLOUQUECER

Mídias Sociais



curta



siga



confira



assista



acesse

Copyright © 2015 por Cris Poli
Publicado por Editora Mundo Cristão

Os textos das referências bíblicas foram extraídos da *Nova Versão Internacional* (NVI), da Sociedade Bíblica Internacional, salvo indicação específica.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19/02/1998.

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por escrito, da editora.

Equipe MC: Maurício Zágari (editor)
Natália Custódio
Preparação: Luciana Chagas
Revisão: Josemar de Souza Pinto
Diagramação: Luciana Di Iorio
Diagramação para e-book: Felipe Marques
Capa: Souto Crescimento de Marca

CIP-Brasil. Catalogação-na-fonte
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

Poli, Cris

S.O.S. dos pais [livro eletrônico] : 500 dicas para educar sem enlouquecer / Cris Poli. — 1. ed. —
São Paulo : Mundo Cristão, 2015.

2 Mb ; e-PUB

ISBN 978-85-433-0045-0

1. Crianças e adultos 2. Crianças - Formação 3. Educação de crianças 4. Educação infantil 5. Lar e escola 6. Pais e filhos 7. Valores (Ética) I. Título.

14-09743

CDD-370

Índice para catálogo sistemático:

1. Crianças : Formação : Educação 370

Categoria: Educação

Publicado no Brasil com todos os direitos reservados por:
Editora Mundo Cristão
Rua Antônio Carlos Tacconi, 79, São Paulo, SP, Brasil, CEP 04810-020
Telefone: (11) 2127-4147
www.mundocristao.com.br

1ª edição eletrônica: maio de 2015

Aos pais e mães que têm dúvidas sobre a educação dos filhos, a fim de que possam ter um compêndio de cabeceira para consultar em momentos de dúvida e incerteza. Que estas perguntas e respostas tragam paz ao coração e certeza de que vale a pena enfrentar o desafio de educar filhos. Que Deus os abençoe e os guie nessa recompensadora tarefa.

Sumário

Agradecimentos

Apresentação

Prefácio

Uma palavra inicial

Introdução

1. Comportamento, disciplina e autoridade
2. Relacionamento e socialização
3. Educação formal
4. Saúde e alimentação
5. Sexualidade e afetividade
6. Tecnologia

Sobre a autora

Agradecimentos

A Deus, acima de todos, por dar-me a oportunidade de ajudar famílias na abençoada missão de educar filhos, transmitindo valores e conceitos que nasceram no coração divino para formar homens e mulheres com caráter, que poderão promover as mudanças que tanto desejamos em nossa sociedade.

A cada mãe e a cada pai que procura minha ajuda para orientar e educar seus filhos, porque tem me ensinado muito com sua disposição para aprender e pedir socorro na hora da necessidade.

À minha família, que sempre me apoia e fica ao meu lado nessa missão que Deus depositou em minhas mãos. Principalmente ao meu marido, Luciano, fiel companheiro e parceiro em minhas atividades.

Ao meu editor, Maurício Zágari, por seu apoio e sua paciência comigo durante o processo de realização deste livro.

Apresentação

Todo pai de primeira viagem sofre por não saber como agir em diferentes situações que envolvem seus filhos. De questões simples, como dúvidas no uso da chupeta, a problemas mais complexos, que envolvem a sexualidade da criança, muitas são as interrogações que afligem aqueles que acabaram de ingressar na fantástica e maravilhosa viagem chamada *paternidade*.

Que atire a primeira pedra o pai ou a mãe que nunca se perguntou: “E agora, o que devo fazer?” e “De que maneira preciso proceder nesta situação para fazer o melhor pelo meu filho?”. Afinal, não existe “faculdade de paternidade”, e a possibilidade de cometermos erros devido à falta de prática ou ao desconhecimento é enorme. E aí, o que fazer? Nessas horas, o melhor é buscar a sabedoria e a experiência dos especialistas no assunto. Cris Poli se destaca hoje como uma das educadoras de maior visibilidade do Brasil. Sua capacidade foi provada e aprovada nas intervenções como apresentadora do programa de televisão *Supernanny*, e ninguém duvida de que ela tem muito a ensinar — e com competência.

S.O.S. dos pais — 500 dicas para educar sem enlouquecer nasceu da necessidade de instruir mães e pais acerca das dúvidas mais comuns que afligem casais abençoados com a chegada de uma criança à família. As quinhentas perguntas respondidas ao longo desta obra foram selecionadas a partir de uma pesquisa feita pela Editora Mundo Cristão junto a pais que vivenciam diversas situações, com filhos em diferentes fases do crescimento, com base em necessidades específicas e, por isso, representam uma ampla gama de dúvidas. As questões expostas nas próximas páginas foram apresentadas por homens e mulheres de perfis distintos e coletadas em

âmbitos variados. Algumas foram enviadas a Cris Poli em eventos dos quais ela participou, outras foram levantadas pela Editora em seminários ligados à família e outras, ainda, são fruto de questionamentos feitos por gente selecionada a dedo pela equipe da Mundo Cristão. Essa riqueza de fontes permitiu compilar perguntas que afligem multidões de pais e mães, perguntas essas feitas por pessoas que têm, em comum, justamente o fato de ser pais ou mães. Ou seja: este é um livro que nasceu da realidade de gente como você, gente que tem as mesmas dúvidas sobre a educação dos filhos que você tem.

Com as perguntas em mãos, Cris Poli se dedicou à tarefa de responder a cada questionamento, visando a levar orientações objetivas e rápidas a quem não sabe o que fazer diante de certas dificuldades, nem sabe a quem perguntar. Naturalmente, como Cris mesmo orienta, muitas questões devem ser aprofundadas junto à família, a professores, educadores, médicos e psicólogos. Em muitas questões, o objetivo do *S.O.S. dos pais* não é dar respostas aprofundadas, mas apontar caminhos e tranquilizar papais aflitos até que consigam resolver aquilo que lhes tira o sossego. Como todo *S.O.S.*, o objetivo deste livro é oferecer socorro imediato, para dar a você tempo de buscar, sem angústia e com paz no coração, esclarecimentos mais completos.

Por tudo isso, tenha a certeza de que você tem em mãos uma obra que será extremamente útil no dia a dia e que o ajudará a sair de muitos sufocos. *S.O.S. dos pais* é o livro de cabeceira de todo papai e mamãe. Deve ser oferecido como presente e passar de geração a geração. O desejo da Mundo Cristão é que o conhecimento e a experiência de Cris Poli ajudem você a cuidar dos tesouros que Deus lhe entregou e a educá-los da maneira mais eficiente, tranquila e amorosa possível — claro, sem enlouquecer! É possível? Sim, é. E Cris está aqui para provar isso.

Boa leitura!

MAURÍCIO ZÁGARI
Editor

Prefácio

Educar é muito mais do que ensinar regras de comportamento; é transferir o que o dinheiro não pode comprar: o capital das experiências. Pais que não têm habilidade de falar sobre suas lágrimas não ensinam seus filhos a chorar as deles, pois cedo ou tarde as chorarão. Educadores que não têm maturidade de discorrer sobre suas perdas e frustrações não preparam seus educandos para entenderem que não há céus sem tempestades, nem caminhos sem acidentes.

Cris Poli sabe que é mais fácil dirigir uma empresa com centenas de funcionários do que formar um filho com uma mente livre e saudável. Tudo fica mais complexo, porque, na atualidade, uma criança de 7 anos tem mais informações do que tinha um imperador romano. O excesso de informações, atividade, *games*, *smartphones* e outros elementos produz a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), que gera uma ansiedade crônica e intensa, caracterizada como o novo mal do século — que é capitaneada por fadiga excessiva, dores de cabeça, irritabilidade, necessidade de muitos eventos para se ter migalhas de prazer, sofrimento por antecipação, déficit de concentração, déficit de memória. Por isso, escrevi a saga *Petrus Logus* (um livro que deve ser filmado em Hollywood), a fim de conquistar a juventude mundial para gerenciar essa ansiedade e pensar criticamente. Tenho dezenas de milhões de leitores adultos, mas senti a necessidade de falar abertamente com os jovens.

Tive a infelicidade de saber que a SPA, essa síndrome que descrevi, está atingindo frontalmente as crianças e os adolescentes. Tudo piora porque médicos, psicólogos e psicopedagogos estão confundindo-a com

hiperatividade. Jovens portadores da SPA são agitados, inquietos, insatisfeitos e têm dificuldade de elaborar experiências, o que torna educar uma tarefa difícil, sujeita a muitos erros. É fundamental que eles tenham atividades tranquilas, contemplativas, que estimulam a interiorização, para provocar a formação de janelas na memória para que o *eu* deles aprenda a se tornar autor da própria história.

Como ensinamos no programa Escola da Inteligência, educar não é adestrar mentes, mas torná-las livres; não é formar repetidores de dados, pois qualquer computador — por mais medíocre que seja — o faz com melhor eficiência do que um ser humano, mas ensinar a pensar; não é querer que o mundo grave em nossa órbita, mas ensinar uma criança a se pôr no lugar dos outros; não é ter a necessidade neurótica de ser o primeiro, mas ter o prazer de participar da disputa e crescer diante das derrotas. Não é reagir pelo fenômeno estímulo-resposta, bateu-levou, mas proteger a emoção e desenvolver o paladar da tolerância e o perfume do altruísmo.

Em seu livro *S.O.S. dos pais — 500 dicas para educar sem enlouquecer*, Cris Poli dá uma importante contribuição para que os pais ou responsáveis adquiram ferramentas para a complexa e árdua missão de educar os filhos. Lidar com birras, irritabilidade, labilidade emocional, falta de limites, autoritarismo, consumismo, necessidade ansiosa pelo ter e outros problemas exige maestria, sensibilidade e profundidade. Exige, enfim, doses notáveis de inteligência socioemocional. Parabéns, Cris, por sua contribuição. Parabéns por ser apaixonada pelo futuro dos filhos da humanidade. Seus leitores viajarão para o fascinante mundo da educação.

AUGUSTO CURY

PhD, médico psiquiatra, pesquisador e escritor

Uma palavra inicial

A criação de filhos não é uma tarefa nada fácil. Exige paciência, persistência e disciplina, além de muito amor. Quando entram em cena os imprevistos, então a coisa fica mais séria ainda. A construção da identidade de um novo ser humano é uma grande responsabilidade e demanda muito empenho da parte do pai e da mãe. No exercício dessa missão sublime que é a paternidade, deparamos com situações complicadas, inéditas e com as quais não sabemos o que fazer. Que bom que, nessas horas, podemos contar com alguém como Cris Poli para apontar o caminho das pedras.

Sou pastor de uma igreja cristã e, ao longo de meu ministério, tenho acompanhado e aconselhado muitas pessoas, que me procuram com os mais variados tipos de questionamentos e problemas familiares. São pais em conflito com filhos e filhos que não sabem lidar com diferentes aspectos do crescimento e do amadurecimento, entre outras situações similares. Essa experiência me mostra que há uma enorme quantidade de conflitos cuja origem remete, sem sombra de dúvida, a equívocos cometidos nos primeiros anos de educação da criança — equívocos esses provocados, em grande parte, pelo desconhecimento de como proceder em certas circunstâncias. Muito poderia ser evitado caso os pais tivessem recebido orientação adequada na primavera da vida de seus amados filhos e filhas.

Nesse sentido, *S.O.S. dos pais — 500 dicas para educar sem enlouquecer* é uma ferramenta importantíssima para ajudar milhares de casais a sanar, já na origem e da melhor forma possível, os problemas ligados à educação de filhos. A parceria entre Cris Poli e a Editora Mundo Cristão não poderia ter gerado livro mais expressivo, útil e completo.

Tenho certeza de que a obra que você tem em mãos se tornará um livro a ser consultado com frequência por muitos pais e mães. E devem mesmo fazê-lo, pois melhor é buscar auxílio enquanto se pode do que, mais tarde, ter de amargar problemas que poderiam ser evitados com a orientação correta.

A sabedoria bíblica é clara quanto à criação dos filhos: “Instrua a criança segundo os objetivos que você tem para ela, e mesmo com o passar dos anos não se desviará deles” (Pv 22.6). Esse é o papel dos pais, que devem se empenhar em tudo o que for possível para cumprir essa diretriz divina. O resultado serão crianças que se tornarão adultos de caráter, bons cidadãos, homens e mulheres bem-educados e preocupados com valores maiores. Vale a pena, acredite.

Desejo que *S.O.S. dos pais — 500 dicas para educar sem enlouquecer* abençoe muito a sua vida e o ajude a sair daqueles sufocos que todo pai e mãe inevitavelmente enfrenta. Só que, com este livro em mãos, você entrará nessa batalha muito mais bem preparado.

JOÃO ARCOS

Pastor de Cris Poli na Igreja Cristã do Morumbi, em São Paulo

Introdução

Meu filho dá escândalos no meio da rua, o que devo fazer? De que maneira é preciso agir se meu pequeno apanha dos amiguinhos na escola? Como proceder quando as crianças passam a mentir com muita frequência? Perguntas como essas, e outras igualmente complicadas, invadem a mente de papais e mamães todos os dias. As gerações se sucedem, mas parece que as dúvidas continuam iguais. Aliás, a sensação é que elas até mesmo aumentam com as novidades que fazem brotar questionamentos inéditos, como é o caso das tecnologias inovadoras e das realidades sociais que antes não existiam. Seja como for, o cerne do problema não muda: pais aflitos, sem saber como proceder diante de situações que envolvem seus filhos. Em alguns momentos a vontade é soltar um S.O.S., na esperança de que alguém consiga dar uma ajuda ou fornecer uma orientação.

S.O.S. dos pais — 500 dicas para educar sem enlouquecer é uma resposta a esses pedidos de socorro. Meu objetivo com este livro é fornecer subsídios para que pais e mães surpreendidos por situações inesperadas da paternidade consigam “apagar o incêndio” ao se depararem com dificuldades e dúvidas urgentes para as quais não tenham uma resposta rápida. O ideal é que esta obra seja lida ainda durante a gestação do bebê, para que se tenha uma visão panorâmica de situações que podem vir a acontecer e, assim, se saiba de antemão como se portar diante de um problema.

O século 21 trouxe muitas novidades que pedem orientações e esclarecimentos. A legislação brasileira hoje é diferente no que se refere à disciplina paterna, o olhar da sociedade mudou quanto à sexualidade, os

avanços tecnológicos produziram aparelhos que invadiram o dia a dia de nossas crianças sem pedir licença. Com tudo isso, a forma de lidar com a educação das novas gerações precisa ser submetida a um olhar fresco, novo, diferente. E, compreensivelmente, essa realidade tem dado um nó na cabeça de muitos pais.

É natural que isso aconteça. Como alguém que, em sua infância, não dispunha de *smartphones*, internet, TV por assinatura e lei da palmada deve lidar com a chegada dessas novidades? Não podemos condenar alguém que brincou de soltar pipa e jogar amarelinha e agora não sabe como lidar com um filho que não desgruda do *iPad* ou do *video game*.

A boa notícia é que, apesar das muitas inovações e mudanças, a essência da educação de filhos não mudou. O amor e a disciplina continuam sendo os pilares da criação de seres humanos de caráter, capazes de viver bem em sociedade e conviver com o próximo com cordialidade e educação. Assim, embora as situações sejam diferentes e peçam abordagens distintas, os conceitos fundamentais permanecem intocados. As soluções ainda passam pelos mesmos caminhos: diálogo, respeito, amor, domínio próprio, disciplina.

Quem acompanha meu programa de televisão ou já leu outros de meus livros sabe que proponho como ferramenta muito eficiente de educação o chamado *cantinho da disciplina*. Ele funciona para antigas questões universais da criação de filhos e, também, para as novas demandas dos nossos tempos. Essa estratégia consiste em estabelecer regras simples e claras, adequadas à idade da criança, e fazer um pacto de obediência com ela. Na primeira desobediência de uma norma, o responsável dá uma advertência, que é um aviso para oferecer à criança a oportunidade de mudar de comportamento sem ser disciplinada. Se ocorrer uma segunda desobediência da mesma regra, precisará ficar em um lugar preestabelecido (o cantinho da disciplina) e ali permanecer por um tempo proporcional à idade: um minuto para cada ano de vida. Terminado o tempo, o responsável

deve perguntar à criança se ela sabe por que está ali. Depois, o filho tem de pedir desculpas. Para finalizar, beijos e abraços, acompanhados de um *eu te amo*, são muito importantes.

Esse método encontra respaldo na sabedoria milenar. Repare como ele tem muito a ver com a forma apontada na Bíblia cristã no que se refere à disciplina de Deus para pessoas que desobedecem às suas leis: o Senhor nos adverte por meio das orientações bíblicas e nos dá oportunidade de nos arrependermos dos erros que praticamos. Uma vez que confessamos nossos pecados e pedimos perdão, recebemos o abraço carinhoso do Pai e a certeza de que fomos perdoados e somos amados por ele. Há diversas passagens nas Escrituras que falam sobre a disciplina do Pai celestial: “Repreendo e disciplino aqueles que eu amo. Por isso, seja diligente e arrependa-se” (Ap 3.19); “Tudo isso foi mostrado a vocês para que soubessem que o SENHOR é Deus, e que não há outro além dele. Do céu ele fez com que vocês ouvissem a sua voz, para discipliná-los” (Dt 4.35-36); “Saibam, pois, em seu coração que, assim como um homem disciplina o seu filho, da mesma forma o SENHOR, o seu Deus, os disciplina. Obedeçam aos mandamentos do SENHOR, o seu Deus, andando em seus caminhos e dele tendo temor” (Dt 8.5-6); “Como é feliz o homem a quem Deus corrige; portanto, não despreze a disciplina do Todo-poderoso” (Jó 5.17). Assim, vemos que disciplina e amor caminham lado a lado e podemos — e devemos — aplicá-los na educação de nossos filhos.

Não se descabele. Não se estresse. Não perca a cabeça. Não se desespere. É possível cuidar dos filhos e educá-los sem enlouquecer. Basta termos uma boa orientação e, com muito amor, paciência, sabedoria e afeto, aplicarmos o conhecimento adquirido. Então, no dia em que nossas crianças se tornarem homens e mulheres adultos e independentes, colheremos os frutos daquilo que semeamos durante a infância deles. Acredite: vale a pena.

Desejo que a leitura deste livro ajude você a cuidar de seu filho da melhor maneira possível, por meio de dicas preciosas. Que você encontre em S.O.S.

dos pais um amigo e companheiro de todas as horas a quem possa recorrer quando não souber mais a quem pedir auxílio ou orientação. Todas as dicas oferecidas nesta obra são fruto de décadas de conhecimento adquirido por profissionais da área de educação, além de ser resultado de anos de experiência pessoal na formação de filhos — como mãe e educadora. Em alguns casos, as dicas ajudarão você a resolver os problemas rapidamente. Em outros, será necessário recorrer a profissionais (educadores, psicólogos, médicos, professores), a fim de aprofundar as questões e buscar soluções definitivas para problemas complexos. De um jeito ou de outro, fico feliz pela oportunidade de apontar o caminho das pedras.

Não enlouqueça. Se, em algum momento, parecer que a tarefa de cuidar dos pequenos é complicada demais, encontre forças nas palavras do sábio rei Salomão: “Os filhos são herança do SENHOR, uma recompensa que ele dá” (Sl 127.3). Tudo o que você precisa é ter calma, paciência, muito amor e pôr em prática as dicas que passo neste livro. O restante será uma consequência natural. Deleite-se nessa incrível aventura da paternidade com a plena certeza de que todo o esforço vale muito a pena.

1

Comportamento, disciplina e autoridade

Crianças são mandonas por natureza. Por vezes é difícil conter-lhes o ímpeto e impor sua autoridade paterna. No entanto, é fundamental que você não abra mão do seu papel de pai e que ensine ao filho que ele precisa lhe obedecer. “Honra teu pai e tua mãe” (Êx 20.12) é um mandamento bíblico que vigora em qualquer cultura do mundo, e os pequenos devem aprender a respeitar esse preceito desde cedo. Neste capítulo vamos abordar, essencialmente, questões importantes sobre comportamentos inadequados, respeito às hierarquias e boas normas de conduta na coletividade.

AUTORIDADE

1. Meu filho não respeita minha autoridade. Como devo proceder?

MUDE O SEU comportamento. Em vez de ser autoritário e arrogante, impor autoridade pela força, gritar ou bater, comporte-se e tenha atitudes firmes, seguras, com convicção — mas com muito amor. Quando uma criança vê um adulto com autoridade legítima, ela não tem problemas em obedecer e respeitar. A dificuldade existe quando os pais, em vez de serem pessoas com autoridade, são autoritários — o que é diferente. Uma pessoa com autoridade tem o direito de mandar e de se fazer obedecer, mas também conquista prestígio e influência naquilo que fala, além de ter domínio das situações. Esse adulto tem de conquistar autoridade para que a criança o respeite como tal.

2. Meu filho responde *não* a tudo que o mando fazer. Como devo agir?

A PRIMEIRA PALAVRA que uma criança aprende a falar é *não*, porque a ouve o tempo todo dos pais — “Não, não pode!”. Então, quando ouve uma ordem, uma orientação ou um pedido, a primeira reação é dizer *não*, porque essa é a resposta que ela escuta do adulto. Como agir? Ao dizer *não* para seu filho, explique também o que é *sim*. Quando ele não puder fazer alguma coisa, tem de poder fazer outra. E quando ele diz *não* a tudo que você ordena, você tem de se comportar de maneira firme, dizendo que é uma ordem e que ele precisa obedecer. Dê uma advertência. Se ele continuar desobedecendo, coloque-o no cantinho da disciplina. Ali ele vai refletir sobre por que está se negando a obedecer-lhe. O cantinho da disciplina é um método de correção racional, tranquilo, que leva a criança a mudar o próprio comportamento. Mas os pais devem ser os primeiros a mudar quanto às atitudes para com os filhos.

3. Meu filho está começando a me responder e até a me confrontar. Como devo proceder?

O CONFRONTO FAZ parte do desenvolvimento e do amadurecimento de uma criança. Ela começa a expressar sua vontade, a dizer o que pensa — e isso é normal. A diferença está na maneira pela qual os pais reagem a isso e em como se relacionam com o filho. A criança precisa de limites, de regras que a façam saber o que os pais esperam dela. São normas estabelecidas de maneira clara, de acordo com a idade da criança. É necessário ensinar ao filho que ele pode argumentar, perguntar e até discordar, mas as regras que os pais estabelecem devem ser acatadas. Quando seu filho responde a você, quando o confronta, a sua posição como pai tem de ser firme. Converse com ele. Dialogue. Não grite nem ache que ele, sendo criança, não sabe o que diz. E faça-o cumprir as normas seguindo esta sequência: mostre a regra, dê uma advertência e, se continuar com a desobediência, ponha-o no cantinho da

disciplina. Dê espaço para o diálogo (ouça o que ele está falando!), mas, se vocês não chegarem a um acordo, deve valer a regra.

4. Muitas vezes, quando estou falando com meu filho e explicando que algum comportamento é errado, ele simplesmente desconversa e começa a falar de outra coisa, canta ou fica olhando para os lados. Como devo agir nessas ocasiões?

ESSE COMPORTAMENTO É uma defesa que ele desenvolveu para desarmar você no momento da correção, fazendo de conta que não está prestando atenção. Não se deve ficar irritado ou irado — porque é exatamente isso que ele quer: que você fique descontrolado e, assim, pare de lhe chamar a atenção. Nesse momento você tem de segurá-lo, trazê-lo para perto, dizer que você é que está falando e que ele tem de ficar atento. Insista e segure o rostinho dele, se for necessário, para que olhe nos seus olhos. O mais importante é que você se mantenha calmo e tenha domínio próprio. Não abra mão da sua atitude de correção. Insista quantas vezes forem necessárias.

5. Às vezes, quando estou chamando a atenção do meu filho, ele simplesmente se vira, me dá as costas e sai. O que devo fazer?

NÃO PERMITA QUE isso aconteça. Seu filho precisa prestar atenção em você, olhar nos seus olhos, ouvir o que está dizendo. Mantenha-se firme, fale com convicção, não grite, não perca o controle e continue a chamar a atenção dele. Segure-o se for necessário, com firmeza, mas com amor, para que ele preste atenção. Não fique falando o tempo todo, pois, se fizer isso, o conceito que deseja passar se perde.

6. Meu filho só me atende quando eu grito. Gostaria de mudar isso.

ESSA TALVEZ SEJA uma reação do seu filho ao fato de você só falar gritando ou de viver descontrolado emocionalmente. Se gostaria de mudar isso, a primeira coisa é não gritar. Você tem de falar firme com seu filho sem

descontrolar-se. Quando você diz que grita, entendo que já falou, falou e falou e não conseguiu a atenção ou a obediência dele — então, dá um berro, e isso chama a atenção da criança. A solução? Mude! Não aja dessa maneira. Seja firme e ensine seu filho a prestar atenção e a atender quando você o chama em voz baixa. Talvez na sua casa você esteja acostumado a se comunicar com gritos nos momentos de irritação. Se for esse o caso, isso tem de mudar, porque não gera resultados e só irrita todos os membros da família.

7. Até que ponto devo permitir que meu filho argumente numa situação de conflito? Existe o momento do “basta”? Como devo dar esse “basta”?

A ARGUMENTAÇÃO DA criança faz parte de seu desenvolvimento. Nessa fase é comum a tentativa de negociar, de argumentar e de agir de maneira manipuladora para conseguir aquilo que quer. Ela cresce e aprende isso, inclusive com os próprios adultos. Então essa conduta faz parte do amadurecimento. Mas, como tudo, chega um momento em que isso tem de acabar. Alguém precisa dizer: “Chega, vamos parar com essa argumentação!”. E essa pessoa é você, papai ou mamãe. Se não consegue entrar num acordo com seu filho, você deve falar: “Basta!”. Diga a ele que até ali você conversou e que, a partir daquele momento, o que vale, o que predomina e o que vai acontecer é a sua vontade, a sua decisão e o seu entendimento. Como dar esse “basta”? Com firmeza, como sempre. Você está decidindo o que é melhor para o seu filho e ele tem de aprender a acatar a sua decisão. Ele pode ser muito argumentador e manipulador, mas tem de aprender que a responsabilidade da educação é sua — e a sua palavra é a que predomina.

AJUDA ESPECIALIZADA

8. Como sei se chegou o ponto em que é necessário procurar um especialista para me ajudar a resolver problemas com meu filho?

EDUCAR NÃO É fácil; é um desafio. Sempre vai haver probleminhas que precisamos resolver, atitudes a tomar, regras, limites — tudo o que faz parte da educação e do relacionamento entre pais e filhos. Quando tudo segue dentro do normal, daquilo que pode ser corrigido e mudado, é sinal de que a educação do seu filho está acontecendo de maneira natural. O problema ocorre quando a situação se torna tão insuportável que você não consegue pôr fim às atitudes negativas ou mudar o comportamento de seu filho. Quando a situação na sua casa chega a esse ponto e todos ficam desorientados, irritados, alterados, brigando, gritando, ficando bravo o tempo todo, é hora de pedir ajuda a um especialista. O especialista pode ser um psicólogo, um pedagogo ou a própria escola. Quem vai dizer se chegou a hora de procurar um especialista é você mesmo, a sua família, o relacionamento entre vocês, o estado de ânimo, a irritação, o descontrole, as brigas — tudo que seja sinal de alerta. Sei que, às vezes, você pode se sentir envergonhado de expor seus problemas a alguém e pedir ajuda, mas, ao longo dos anos, aprendi que é melhor compartilhar seus problemas e conseguir orientação do que ficar sem saber como resolver os conflitos, como conduzir a educação do seu filho. Se nada for feito, as consequências que virão mais tarde, no período da adolescência ou da juventude, serão bem piores.

AGITAÇÃO

9. Meu filho é muito agitado, só gosta de brincadeiras com muito movimento e acaba sempre machucado. Isso é normal?

É NORMAL QUE crianças gostem de brincadeiras com muito movimento, dependendo da idade. A criança precisa de agitação, de brincadeiras diferentes, de bastante variedade. Isso faz parte do desenvolvimento e da energia que ela tem. O problema é que nós, adultos, frequentemente nos cansamos diante de toda essa necessidade, pois não temos a mesma energia. O fato de estar sempre machucado é consequência dessas brincadeiras com

correria — pega-pega, esconde-esconde, subir e descer das árvores. Enquanto tudo andar conforme a idade, de acordo com o amadurecimento da criança, estará dentro do normal. A anormalidade ocorre quando a agitação continua fora das brincadeiras, como no momento da refeição, de fazer a lição de casa, de dormir. Geralmente os meninos são mais agitados que as meninas, mas há exceções. Os meninos costumam gostar de brincadeiras mais agressivas. Não se assuste, isso é previsível. De qualquer maneira, se você tem alguma dúvida sobre o grau ou o nível de agitação de seu filho, consulte um pediatra. Converse, também, com a coordenação da escola, para saber como ele se comporta no colégio, que atividades desenvolve ali, como age no momento de fazer uma lição, isto é, se ele se aquieta realmente. Enfim, faça uma análise de seu filho, averigüe. Assim, você poderá se tranquilizar, por entender que isso faz parte do desenvolvimento da criança.

10. Como posso saber se meu filho é hiperativo?

HIPERATIVIDADE É UM distúrbio que só pode ser diagnosticado a partir dos 6 ou 7 anos. Um sinal de hiperatividade pode ser o fato de, além de uma agitação exagerada, seu filho apresentar problemas de concentração. Mas só um teste feito por um psicólogo e aplicado a partir da idade de 6 ou 7 anos dará uma resposta objetiva; então, se preciso for, será receitado um tratamento adequado. Antes disso não é possível detectar hiperatividade. Se uma criança é agitada, gosta de mudar de atividades constantemente, aprecia correr e pular, isso não significa que ela é hiperativa. Isso é agitação, não hiperatividade, e faz parte do desenvolvimento e da energia que toda criança tem de si. Mas, se você tem alguma dúvida, consulte o pediatra, a psicopedagoga da escola ou a coordenação escolar.

AGRESSIVIDADE

11. Meu filho está agressivo e não obedece. Como dar limites sem bater?

PARA IMPOR LIMITES, você não precisa bater. Deve, isso sim, estabelecer regras, explicá-las ao seu filho, fazer um acordo de obediência. Se há desobediência, você dá uma advertência, que oferece a chance de a criança mudar de comportamento sem a necessidade de ser disciplinada. Mas, se ela continuar desobedecendo, você a põe no cantinho da disciplina, que serve para estabelecer limites sem a necessidade de agredir. Não se deve resolver nada com agressão. Se seu filho está agressivo, não seja agressivo com ele. Você tem de se manter calmo e tratá-lo com tranquilidade. Isso sempre com amor, mas com firmeza, mostrando-lhe que agressividade não resolve os problemas, que ninguém gosta de ser agredido — pois ele mesmo, com certeza, não gosta quando alguém o agride. Essa conversa depende muito da idade da criança e pode ocorrer a partir dos 2 anos, quando seu filho já estará em condição de entender regras e compreender que precisa obedecer. Não é simples. Será preciso perseverança e convicção de que esse é o procedimento certo. A paciência é o que não o deixará desistir na metade do caminho. Agressividade você combate com carinho, com amor, com um agir calmo. E lembre-se: bater não educa. Por isso, não adianta bater no seu filho, nem mesmo essas palmadinhas que você diz que são leves e não machucam. Não agrida seu filho, porque senão ele vai aprender a agredir também.

12. É frequente meu filho acordar durante a noite, chorando e esperneando. Quando tento ajudar, ele bate e grita. O que fazer?

ESSA ATITUDE É bastante frequente e pode estar relacionada a pesadelos. Às vezes a criança assiste a filmes ou desenhos animados ou joga *video games* que causam medo; tudo isso pode refletir durante a noite, pois, ao sonhar, a criança tem essas reações. Mas tenho certeza de que seu filho não está acordado. Parece até que ele está desperto: ele pode até abrir os olhos, chorar, espernear, bater e gritar, mas esteja certo de que ele não está acordado. É uma sonolência; ele está naquele estado entre a vigília e o sono. Por isso, se debate desse jeito e agride quem está por perto. A primeira coisa

a fazer é manter-se calmo e tentar acalmar seu filho. Se for possível, segure-o, abrace-o, diga que o ama e que você está ali. Tente tranquilizá-lo para que ele volte a dormir em paz. Mas também é importante supervisionar tudo a que seu filho assiste na televisão, no *video game*, na internet e em outras mídias. Observe quais imagens estão entrando na mente dele antes que ele vá dormir. Sou contra televisão no quarto das crianças e não concordo que peguem no sono assistindo à TV, porque o conteúdo da programação pode não ser adequado para aquietar seu filho na hora de dormir e fazê-lo ter um bom sono e uma noite em paz. Cuide daquilo a que seu filho assiste e do que conversa. Preste atenção, inclusive, àquela história que você conta para ele antes de dormir. Tenha cuidado! Não conte histórias de bruxas, zumbis, pessoas que fazem mal — enfim, tudo o que possa trazer medo à criança durante a noite.

13. Meu filho me bate. Como devo reagir a isso?

VOCÊ NÃO DEVE permitir que seu filho bata em ninguém. Segure a mão ou a perna dele e diga que ele não pode bater. Faça isso com firmeza, com convicção, com tom de voz elevado, porém sem gritar, se descabelar ou perder o controle. Estabeleça uma regra: não pode bater! Na mãe, no pai, no irmão, no amiguinho, em ninguém. Se ele não obedecer, dê uma advertência. Se continuar desobedecendo, ponha-o no cantinho da disciplina, faça-o ficar um minuto por ano de idade e, no final, pergunte se ele sabe por que está ali. Depois, faça-o pedir desculpas, dê um beijo e um abraço e diga que o ama. Com perseverança, tempo e muita paciência, você vai perceber que a criança entenderá e mudará o comportamento.

14. Quando meu filho fica bravo, ele simplesmente se recusa a conversar. O que faço?

SE ELE FICA bravo e não quer falar com você, respeite-o, deixe-o, espere passar essa braveza e só então converse. Não adianta obrigá-lo a falar nesse

momento; é um aspecto da personalidade dele. Então deixe. Não converse, não o agrida, não discuta. Não fale nada; simplesmente deixe-o em paz. Quando passar a irritação e ele estiver calmo, chame-o e diga aquilo que tem para dizer. Um grito, uma agressão ou um bate-boca não resolverão o problema. Ele continuará cada vez mais bravo e passará a se recusar a conversar com você. Espere o momento oportuno.

15. Meu filho bate constantemente nos colegas. Como devo proceder?

A PRIMEIRA COISA que papai e mamãe devem fazer em casos assim é conversar com os profissionais da escola e ver quais são as medidas de disciplina que eles tomam diante dessas situações. Porque, se ele bate, provavelmente os colegas também batem nele; então seria interessante saber qual é a conduta que a escola adota nesses casos. Durante essa conversa, a família precisa entrar num acordo com a escola sobre a atitude a ser tomada conjuntamente visando a mudar esse comportamento da criança e dos colegas. É necessária essa parceria para conseguir um resultado positivo na vida da criança. Depois, é preciso estabelecer um contato frequente com a instituição, para acompanhar a evolução das medidas tomadas.

16. Por que as crianças batem nos colegas da escola?

MUITAS VEZES ISSO é consequência de situações que vivem em casa: separação dos pais, nascimento do irmão, brigas entre os parentes, mudança de cidade... São muitas as possíveis razões. Como a criança não sabe expressar seus sentimentos, a raiva, os ciúmes, o medo, a incerteza ou a insegurança que sente em casa pode se refletir em agressão aos colegas. É possível, ainda, que esteja acontecendo algo com a professora, no ambiente escolar, alguma coisa que deixe a criança pouco à vontade e ela, sem saber como externar isso, simplesmente bate nos colegas. Assim, o que você deve fazer é conversar com os profissionais da escola. Procure a coordenação ou a professora para saber o que está acontecendo e como a instituição está

agindo diante do problema. Ao mesmo tempo, observe a sua família, atente para o que está acontecendo. Dessa forma, você certamente descobrirá qual é o motivo que leva o seu filho a ter esse comportamento agressivo.

17. Meu filho, às vezes, morde os amigos. A escola nos pediu para falar com ele. Como deve ser essa conversa?

COMO EXPLIQUEI, MORDER os amigos é uma forma de seu filho expressar algo que se passa dentro dele e que ele não sabe manifestar de outro modo. É importante, então, você conversar com seu filho, de maneira tranquila, calma e firme, mostrando para ele que você não aprova essa atitude e que não vai aceitar que isso continue acontecendo. Mas não adianta somente corrigir o comportamento: é preciso saber o que o provoca. Por que seu filho está mordendo? Será que alguém o mordeu na escola ou em casa? Observe a sua família. Será que algo mudou e causou incerteza, nervosismo ou irritação nele a ponto de levá-lo a descontar nos amigos? Converse com os adultos que estão perto dele para ver quais são suas opiniões. E, se você descobrir o motivo de ele morder os amigos, corrija primeiro a causa para, depois, corrigir a atitude.

18. Existe um modo de fazer a criança parar de bater, seja nos coleguinhas, seja nos próprios pais?

ESTABELEÇA ESTA REGRA de comportamento: não é permitido bater em ninguém. Explique ao seu filho que agressividade não é bom, que ninguém gosta disso. Se ele ainda assim bater, dê uma advertência para que ele tenha a oportunidade de mudar de atitude. Se continuar desobedecendo, use o recurso do cantinho da disciplina. Essa é uma estratégia consistente e uma medida que promove mudanças na conduta da criança. E nunca bata, porque, se você bater, seu filho aprenderá a bater. Não é por você ser adulto que pode bater. Dê o exemplo!

19. Como corrigir o filho que comete *bullying* contra os colegas da escola?

COMECE EXPLICANDO A seu filho o que ele está fazendo e aponte que isso agride os colegas. Pergunte se gostaria que fizessem o mesmo com ele. Faça-o colocar-se no lugar dos colegas da escola. Tente dialogar. Em vez de ficar bravo, agredi-lo verbalmente ou dar-lhe um castigo aleatório, procure dialogar com seu filho, para que ele entenda a seriedade e a gravidade daquilo que está fazendo. O *bullying* não é aceito por ninguém e, se a criança continuar com essa atitude, será rejeitada pelos colegas. Sim, porque ninguém gosta de pessoas que perturbam, xingam, agredem verbal ou fisicamente. Dependendo da idade de seu filho, essa conversa pode ser mais séria, mais profunda. Você deve ser mais incisivo com ele. Nunca releve uma ocorrência de *bullying*. Seu filho precisa tomar consciência de que está fazendo algo muito ruim. Ao mesmo tempo, é importante conversar com os profissionais da escola, para saber o que exatamente está acontecendo e qual é a atitude da instituição ao ver seu filho cometendo *bullying* contra os colegas. É importante que a escola esteja de acordo com a forma como a família pensa e age em casa. A correção é uma necessidade, porque estabelece o limite para seu filho. Se você perceber que, apesar de conversar com a criança, ela insiste no *bullying*, determine, então, atitudes que farão com que ela perca algo de que goste, como tempo de televisão, internet ou *video game*. Isso é para que ela entenda e sinta que você não está brincando, mas que a questão é muito séria.

20. Sempre que entra em divergência com outra criança, meu filho reage com agressão física. Como posso resolver isso?

DEPENDENDO DA IDADE de seu filho, você precisa ser firme com ele, conversar e explicar que essa não é a melhor maneira de resolver conflitos. As diferenças de opinião se resolvem conversando, trocando ideias, nunca com agressão. Você deve se assegurar de que essa agressão física não é incentivada em casa, pois, muitas vezes, as crianças imitam a maneira como

os adultos reagem. Portanto, converse com seu filho, corrija-o; não deixe ficar por isso mesmo, não faça vista grossa. Ele precisa saber que está errado e que você não vai aceitar esse comportamento. Mas atenção: é preciso não só corrigir o comportamento errado, mas ensinar o comportamento certo — que, nesse caso, é o diálogo. Se não for possível chegar a um acordo, cada um fica com a sua opinião, mas não há agressão física ou verbal. Seja firme. Você tem a responsabilidade de educar seu filho e a sua atitude é muito importante para que ele mude de comportamento.

21. Meu filho é muito agressivo em sua forma de falar. Em casa não somos assim. O que devo fazer?

A CRIANÇA APRENDE com os adultos que estão à sua volta. Logicamente, há traços de personalidade que são herança genética, mas a criança desenvolve o comportamento ao observar os adultos. Se você afirma que em casa não são agressivos na forma de falar, seu filho deve ter visto isso em outro lugar — na escola, na casa de amigos, com os avós ou na televisão. Ele deve ter achado legal ou ter gostado da reação que observou nos outros e os está imitando. Se em casa vocês não são assim, o exemplo de vocês é o método ideal para ensinar que essa não é a melhor maneira de se comunicar com as pessoas. Corrija esse jeito agressivo de falar e, por meio do exemplo, mostre a ele que vocês não agem dessa forma. Mostre que tudo é muito mais harmônico e pacífico, menos violento e agressivo quando não se fala de maneira ofensiva, mas de modo manso, calmo, amigável, com diálogo e compreensão. Procure saber de onde ele copiou essa maneira agressiva de falar. Observe a que seu filho assiste na televisão e quais são os *video games* que costuma jogar. Investigue quem ele tem como exemplo além de você e seu cônjuge. Assim, você descobrirá a causa dessa agressividade na forma de falar e será mais eficaz ao tratar o problema.

22. Qual deve ser meu procedimento quando presencio uma criança machucando outra? Como tratar a que agrediu e a que foi agredida?

VOCÊ DEVE TOMAR uma atitude para evitar que elas se machuquem ainda mais e para evitar a agressão e a violência. O procedimento normal é começar pela criança que foi agredida: verificar se ela foi ferida e, se necessário, socorrê-la. A outra criança, que estava machucando, deve ser corrigida. O problema é que, se não são seus filhos, sua intervenção estará limitada pelo grau de relacionamento que você tem com elas, pois a mãe ou o pai podem pedir para você não se intrometer na vida do filho deles. De qualquer maneira, a sua primeira atitude deve ser parar essa briga e chamá-lhes a atenção. Faça isso com tranquilidade, porém com firmeza. Se as crianças que estão brigando são seus filhos, sobrinhos, parentes ou alguém com quem você tem um relacionamento mais próximo, além de separar os envolvidos na briga e socorrer a criança machucada, você precisa ser mais firme e incisivo, corrigir essa atitude com convicção, segurança, sem medo e com muito amor. Oriente e reprove a atitude daquele que agrediu, pois não se pode admitir essa postura e tampouco fazer vista grossa.

23. Na comunidade em que vivo, meu filho vive ouvindo xingamentos. Ele está com o hábito de me xingar com todos os palavrões imagináveis. Como devo reagir a essa afronta tão grande?

SEM DÚVIDA É muito grande a influência das pessoas que vivem por perto, principalmente em uma comunidade ou um bairro. Mas o que a criança vive e aprende em casa é muito mais forte. No caso descrito, o primeiro passo é corrigir seu filho, reagindo de maneira firme, porém com calma, sem descontrole. É preciso explicar-lhe que você não aceitará esses palavrões. Diga que essas são palavras ditas por pessoas de fora de sua família e que ele não precisa repeti-las. Mais ainda: que você não aceitará esses termos em casa. Isso precisa ficar muito claro em uma primeira conversa, na qual você explicará que não vai tolerar essa atitude. O segundo passo é observar o que

ele faz: se continua xingando em casa, se prossegue repetindo os palavrões que aprendeu lá fora ou se parou de usá-los com vocês. Se ele continuar, você precisará estabelecer uma regra mais rígida para dentro de casa, além de aplicar o método do cantinho da disciplina. Seu filho tem de entender o motivo de estar sendo disciplinado. Seja firme e não tenha medo diante de toda a influência do mundo, já que isso é inevitável. Ensine à sua família os valores e os princípios em que você acredita e que devem ser inculcados em cada um de seus filhos. Estimule as crianças a agir segundo esses preceitos.

AMIZADES

24. Meu filho tem um colega de escola que lhe ensina muitas atitudes erradas, como birra, desobediência e até palavrões. Como devo orientar meu filho sem atacar o coleguinha?

COMO MÃE OU pai, você precisa se posicionar. Explique que não aceitará essas atitudes e, se ele não entender ou não parar de agir de modo errado, aplique as regras e o cantinho da disciplina. Outra coisa que você deve fazer é orientar seu filho a não ficar tão próximo dessa criança que o influencia de maneira errada. Os filhos têm de entender que precisam se afastar de influências negativas. Pode ser uma criança legal, bacana, amiguinha, mas a influência dela na vida do seu filho pode não ser boa. É importante que a criança aprenda a selecionar amigos que lhe fazem bem e que se comportam de modo parecido com o dela. Não ataque o amiguinho, mas enfatize o comportamento que deseja ensinar para seu filho, destacando os valores e princípios que pratica em casa. Vá até a escola, converse com a professora e explique o que está acontecendo. Pergunte se a instituição já percebeu o problema e qual atitude está tomando. É muito importante que escola e família sejam parceiras na maneira de educar a criança.

AVÓS

25. Como evitar que os avós estraguem meus filhos?

CONVERSE COM ELES e explique que já tiveram a oportunidade de educar filhos. Agora é a sua vez e a de seu cônjuge. É preciso que os avós deem espaço para que vocês instruem seus filhos; os avós não devem desautorizar as ordens, regras ou orientações paternas. É muito comum dizer que na casa da avó pode tudo. Isso é um enorme erro. Na casa dos avós devem valer exatamente as mesmas regras que na dos pais, senão a criança acaba prejudicada. Na casa dos avós as crianças gostam de fazer muitas coisas que não fazem em casa porque os avós têm esse encanto, essa atração por permitir certas atitudes que na casa dos pais não se permite. Mas tudo tem limite, e aquilo que estraga os filhos não pode ser permitido. Por isso, o diálogo é a solução.

26. Existem limites que precisam ser impostos aos avós? Quais?

OS LIMITES PRECISAM ser estabelecidos pelos pais. São eles que delimitam até que ponto os avós podem decidir o que é e o que não é bom para as crianças. Sendo os pais os responsáveis por essa decisão, os avós, mesmo discordando, têm de fazer o que foi acordado, porque, no que se refere à educação dos filhos, a responsabilidade é dos pais. Algumas vezes, por circunstâncias da vida, os avós acabam cuidando dos netos durante o dia todo. Quando isso acontece, o relacionamento é mais intenso e podem surgir momentos em que as crianças ultrapassam os limites. Os pais precisam avaliar e conversar com firmeza e muito amor, porque os avós estão ajudando e colaborando. Perceba que a situação pede um diálogo sem discussão, atrito ou irritações, para que haja entendimento e mútua colaboração — afinal, é preciso evitar que os netos se distanciem dos avós, pois esse contato é muito importante para as crianças.

27. Os avós podem disciplinar meus filhos da mesma maneira que eu e meu cônjuge o fazemos? Em quais situações?

OS AVÓS NÃO podem decidir sozinhos quanto a questões disciplinares, porque a maneira, o momento, as regras que vão conduzir a disciplina são estabelecidos por vocês, pais — e os avós precisam respeitar as suas orientações. Se os pais trabalham o dia todo e as crianças ficam com os avós, o que pode acontecer é os pais os orientarem na maneira de aplicar a disciplina, que deve ser como em casa. Vocês também devem autorizar os avós, na frente das crianças, a discipliná-las do mesmo jeito que vocês fazem. Eles não podem decidir aleatoriamente. É preciso conversar antes de deixar as crianças sob os cuidados dos avós. Assim, existirá concordância e não haverá atrito na família. Conforme as crianças crescem, elas podem se rebelar contra as disciplinas aleatórias dos avós e criar situações desagradáveis que seriam evitadas com diálogo.

28. Devo permitir que um dos avós repreenda ou discipline meu filho quando estou presente na ocasião?

NÃO. SE VOCÊ está presente, é você quem deve tomar ciência da situação e se posicionar para corrigir, repreender e disciplinar. Na presença dos pais, não há motivo para os avós aplicarem a disciplina — só se os pais não se posicionarem. Mas esse “passar por cima” é uma atitude imprudente e nada aconselhável, porque a responsabilidade da educação dos filhos é dos pais.

BIRRA E MANHA

29. O que é birra? É a mesma coisa que manha?

BIRRA É SINÔNIMO de teimosia; manha é choro sem motivo. Nas duas situações, as crianças querem obter alguma coisa que os pais não concordam em dar. Por isso, elas tentam mudar a resolução deles por meio do choro, esperneando, berrando, jogando-se no chão, chutando, fazendo escândalo. Para lidar com isso, primeiro tente descobrir se não existe de fato nenhum motivo para essa atitude ou se a criança está doente ou mesmo sentindo dor nos dentinhos, por exemplo. Será que ela não tem nenhuma razão real para

agir desse modo? Se, porém, você descobre que a criança está fazendo birra ou manha simplesmente por não conseguir o que quer, ignore e saia de perto, porque ela deseja chamar atenção. Espere que a birra passe. Pode até demorar, dependendo de quão insistente seja a criança em sua teimosia, mas tenha certeza de que passa — e, quando passar, ela irá até você. Nesse momento, não toque no assunto, simplesmente dê um beijo, um abraço e jamais faça aquilo que a criança quer.

30. Como diferenciar se meu filho chora por birra, manha ou por uma razão legítima?

VOCÊ TERÁ DE descobrir isso pela convivência com seu filho. Conhecendo o comportamento dele, perceberá se está teimando por causa de algo que quer e você não quis dar ou se tem um motivo legítimo — um machucado, dor ou febre, por exemplo. O choro é diferente e você aprende a identificar cada nuance à medida que convive com seu filho e observa o que acontece no dia a dia. Se ele chora por uma razão legítima, socorra-o, veja do que ele precisa e, assim, com certeza ele vai parar de chorar. Se for por birra ou manha, ignore, deixe que se acalme sozinho e que entenda que você é quem sabe o que é melhor. Isso é inegociável: quando você disser “não”, ele terá de aceitar esse “não”.

31. Como devo agir quando meu filho faz birra?

VOCÊ DEVE IGNORAR e deixá-lo no chão ou onde estiver. Deixe-o chorar, espernear, gritar, bater, xingar. Simplesmente ignore e seja forte, aguarde o choro. É difícil, mas é a melhor atitude que você pode ter, porque, se não suportar esse choro e fizer aquilo que ele quer somente para que pare de chorar e gritar, a criança entenderá que aquilo que fez deu certo e repetirá essa cena cada vez que ouvir um “não” seu.

32. O que fazer quando meu filho se joga no chão porque seu pedido não foi atendido?

ESSA REAÇÃO DA criança é uma atitude que ela já teve em casa e lhe rendeu aquilo que queria. Ignore. Você já disse “não”, já estabeleceu o limite necessário. Então ele tem de aprender a aceitar esse limite.

33. O que devo fazer quando meu filho faz birra em local público?

SE ESSA SITUAÇÃO acontecer num local público, é porque ele já fez isso em casa e conseguiu o que queria. Foi o método que ele usou e deu certo; por isso, fará novamente, em qualquer lugar. O que fazer num local público? Ignore, deixo-o se jogar no chão, não se incomode com as outras pessoas, com o que possam dizer. Não se preocupe com a vergonha que sentirá, pois você deve ter a convicção de que estará educando o seu filho. Ignore e fique por perto para garantir que ele não se machuque, mas não atenda às exigências dele. É o melhor para você e para ele também. Claro que o ideal é evitar que isso aconteça, seja onde for. Para isso, estabeleça regras; *antes* de saírem de casa, fale o que seu filho poderá ou não poderá comprar, ter ou visitar, por exemplo. É preciso que ele entenda o que vai acontecer, que saiba por que está saindo e, conforme for crescendo e amadurecendo, certamente aprenderá que nem sempre poderá ter o que deseja. É importante aprender a lidar com a frustração. Agir dessa forma dará um pouco de trabalho, mas educar dá trabalho mesmo. Tenha paciência, seja perseverante e não desista na metade do caminho.

34. Como disciplino uma criança manhosa?

DO MESMO JEITO que se disciplina qualquer criança. A diferença é que ela vai dar mais trabalho pelo fato de ser manhosa, teimosa, por insistir naquilo que deseja. A disciplina é um processo de ensino, não é simplesmente castigo. Disciplinar uma criança é corrigir aquilo que está errado no comportamento dela e ensinar o comportamento certo por meio de regras,

de advertência, do cantinho da disciplina, do incentivo. Não abra mão da educação do seu filho; seja firme, vá até o final. Naturalmente, um filho que tem dificuldade de abrir mão da própria vontade e aceitar o que os pais estão falando exige mais esforço. Apesar de o trabalho ser maior, como pais vocês não podem desistir nem desanimar, muito menos abrir mão de disciplinar a criança, porque ela precisa de limites, regras e disciplina. Crianças são muito perseverantes e, principalmente, manhosas; elas insistem muito naquilo que querem, até vencer os pais pelo cansaço. Seja, portanto, mais perseverante do que seu filho.

35. Como agir com crianças que choram toda vez que recebem um “não”?

ESSA ATITUDE É muito comum e é normal numa criança. Ela está se sentindo frustrada por não ter recebido o que queria. Ouvir “não” desde pequeno é importante para todo ser humano, pois, assim, aprenderá a lidar com a frustração. Se ele sempre recebe o que quer ou se primeiramente ouve “não”, mas, depois, na metade do caminho, recebe um “sim”, não saberá agir quando estiver frustrado. Na hora de negar algo, em vez de insistir no “não” e, com isso, fazer seu filho chorar o tempo todo, dê a opção do “sim”. Diga algo como “não pode fazer isso, mas pode fazer aquilo”. Por exemplo: “Não pode brincar com a faca, mas pode brincar com este brinquedo”. Dessa maneira, você tira a atenção da criança do “não” e do choro e lhe dá a opção que você acredita ser boa naquele momento, a qual ela terá de aprender a aceitar. Dá trabalho sim, mas vale a pena o esforço, pois formará um traço de caráter que vai acompanhá-la por toda a vida. Aos poucos, ela vai chorar cada vez menos.

36. Meu filho está na fase do “eu quero”. Pede para eu comprar tudo o que ele vê na rua e, se me recuso, dá escândalo, chora ou faz chantagem emocional. Como lido com isso?

A FASE DO “eu quero” é comum; a maioria das crianças (talvez todas) passa por isso. O que você tem de fazer é educar seu filho para ele entender que não poderá dispor de tudo o que quer, no momento em que quer. Preste atenção a este método, que dá muito resultado: cada vez que saírem, estabeleça regras. Por exemplo, vocês resolvem ir ao *shopping*, que é um lugar de muita tentação para as crianças. Então você diz: “Nós vamos ao *shopping*, mas hoje não compraremos nada para você. Se não fizer escândalo, não se jogar no chão nem fizer qualquer tipo de chantagem emocional, quando voltarmos para casa lhe daremos uma fruta bem gostosa”. A criança precisa saber o que se espera dela. Além disso, também é importante que seu filho saiba que os pais entendem que sair sem comprar nada é um esforço para ela. Por outro lado, se você pretende sair para comprar algo para a criança, diga isso a ela. Por exemplo, explique assim: “Nós vamos sair para comprar roupas para você, mas só podemos comprar uma. Você terá de escolher”. Entenda que, para a criança, isso é um aprendizado, e obedecer a regras representa um grande esforço. Ela não deve falar o tempo todo “eu quero”, muito menos fazer manha, birra ou escândalo. Estabeleça regras, sempre. As normas devem ser fixadas pelos pais quando todos ainda estão em casa. Sentem-se e conversem seriamente, combinem como tudo será. E, ao final, dê a seu filho algum tipo de recompensa. Note que, ao fazê-lo, você não o estará subornando, mas recompensando-o pelo esforço em obedecer às regras. Conforme seu filho for crescendo, isso se tornará muito mais fácil e não será preciso recompensar o esforço, porque se tornará parte do caráter dele.

CARÊNCIA

37. Meu filho tem se comportado muito mal. Será que ele está fazendo isso para chamar atenção?

A PRIMEIRA ATITUDE é avaliar se esse pedido de atenção tem um motivo real. Será que você e seu cônjuge estão dando pouca atenção ao filho? Será que

não deixaram de brincar, investir tempo ou conversar com ele? Se for assim, é necessário que mudem de atitude. Caso percebam que essa não é a causa, devem refletir como pais e observar se na família acontece algo que seja responsável por esse mau comportamento. Se, mesmo assim, não acharem nenhum motivo que justifique essa atitude, pergunte na escola para saber se houve alguma mudança por lá. Às vezes uma mudança de professor ou algum problema com um colega acaba causando comportamentos desse tipo. Geralmente, as crianças não se comportam mal “porque sim”; há um motivo que explica essa atitude.

38. Como devo proceder se detecto que meu filho está sofrendo carência afetiva?

CARÊNCIA AFETIVA É falta de contato, de aproximação física e de tempo dedicado à criança. Você descobre se seu filho está com carência afetiva ao observar o comportamento dele. Preste atenção se ele fica triste, sozinho, agressivo ou se chora com muita facilidade. A primeira coisa que tem de fazer é reorganizar o seu dia e o seu tempo livre para estar com seu filho e lhe dar aquilo de que ele precisa. Use esse tempo para conversar, brincar, abraçar, beijar e dizer que o ama. Nesse tempo, você precisa suprir a carência afetiva dele, senão ela impedirá um desenvolvimento emocional seguro. Seu filho precisa sentir-se amado para ter boa autoestima. Toda criança necessita de carinho e afeto. Demonstre, de forma prática e corporal, o amor que sente por ela.

39. Depois do meu divórcio, meu filho começou a sentir muita falta do meu ex-cônjuge e isso teve reflexos na forma como vem agindo. Como posso contornar esse problema sem violar a mim mesmo?

MUDANÇA DE COMPORTAMENTO por causa de divórcio ou separação é algo muito comum nas crianças. É fácil entender por quê. Afinal, antes seu filho morava com o pai e a mãe. Agora, vive só com um dos dois; o outro vem de

vez em quando. Para uma criança, é muito duro passar por essa fase. O que você deve conseguir é que seu ex-cônjuge seja o mais presente possível na vida do filho. Nunca fale mal dele para a criança, porque, por pior que ele seja, sempre será o pai ou a mãe dela. Ou seja, estamos falando do pai ou da mãe do seu filho, e, certamente, a criança tem um sentimento muito forte por essa pessoa. Por essa razão, sempre ressalte os pontos positivos do outro. Aos poucos, seu filho vai aprender a conviver com a separação e com a falta daquela presença. Tudo isso é muito importante para que a criança cresça sem carência afetiva excessiva e, também, para que você desfrute da sua vida.

40. Meu filho demonstra sentir mais falta do meu cônjuge do que de mim. Isso está me afetando emocionalmente. O que devo fazer?

AS CRIANÇAS AMAM do mesmo jeito o pai e a mãe, mas, às vezes, têm mais afinidade com um do que com o outro. É possível que esse seja o caso do seu filho. Se essa situação afeta você emocionalmente, tente amenizá-la junto com o seu cônjuge. Tenha momentos de mais proximidade com seu filho. Talvez vocês possam brincar juntos, mesmo que sejam brincadeiras de que você não goste muito — mas vale a pena, se o objetivo é que vocês se aproximem. Tenha uma conversa com seu cônjuge e explique a ele o que está acontecendo. É importante você se abrir emocionalmente, pois faz bem dividir seus sentimentos. Procurem estabelecer, juntos, uma rotina diferente, com momentos em que você estará sozinho com seu filho, momentos em que seu cônjuge estará sozinho com ele e momentos em que os três estarão reunidos. Assim será possível equilibrar a proximidade de seu filho com ambos.

COLO

41. Ouvi dizer que o recém-nascido que passa muito tempo no colo dos pais se desenvolve melhor. Isso é fato?

NÃO ACREDITO QUE ficar muito tempo no colo faça com que a criança se desenvolva melhor. O que proporciona melhor desenvolvimento é sentir o amor dos pais. A demonstração de carinho pode acontecer no colo, dentro do berço, no carrinho, em uma conversa ou em uma brincadeira. É a aproximação afetiva dos pais que estimulará o desenvolvimento da criança, fará com que ela se sinta amada e comece a reconhecer os pais por meio da voz, do toque, do cheiro. Cuidado, não fique com a criança muito tempo no colo, pois ela pode se acostumar — afinal, é gostoso e quentinho — e vocês poderão ter problemas com o choro quando a colocarem no carrinho. Por isso, alterne os momentos, mas sempre fique próximo a ela, converse, fale constantemente palavras de afeto, cante para ela e manifeste o seu amor e toda a sua alegria pelo nascimento dela.

42. Meu filho de 3 anos pede colo o tempo todo quando estamos na rua. Devo cortar esse hábito?

COM 3 ANOS, a criança já deve andar bem, sem nenhuma dificuldade. Ela precisa saber andar pela rua segurando a mão dos pais. Às vezes pedem colo porque são mais preguiçosas ou por se cansarem de tanto andar. Não penso que você deva cortar totalmente esse hábito, mas, sim, dosá-lo. Perceba quando a criança está cansada, com sono, com manha ou com preguiça e administre a quantidade de colo que você dá, para que ela se acostume a andar pelas ruas de mãos dadas. Andar ajuda no fortalecimento das pernas; portanto, é importante que a criança ande e desenvolva a musculatura.

43. Gosto de dar colo para meu filho, mas sinto muitas dores nas costas. Como resolver isso?

JÁ QUE SENTE muitas dores, ponha seu filho com mais frequência no chão ou, dependendo da idade, no carrinho. Explique quais são as suas razões, mesmo se achar que ele talvez não entenda. Com certeza ele compreenderá e aceitará ficar mais tempo no carrinho ou no chão. O que não pode acontecer

é você ficar com problemas físicos por carregar o tempo todo seu filho no colo. Sei que é muito bom ter a criança nos braços, mas precisamos dosar o tempo de colo que damos aos nossos filhos. Comunique seus motivos, deixe-o um pouco no colo, um pouco no chão, e peça ajuda para quem estiver por perto, como seu cônjuge ou mesmo um tio. Assim, suas dores serão amenizadas.

44. Meu filho só dorme no colo. Qual a melhor maneira de acabar com isso?

CERTAMENTE SEU FILHO só dorme no colo porque você o acostumou a isso. Ele não nasceu assim. Foi você que o ensinou a dormir apenas no colo. Para acabar com esse hábito, será preciso acostumar a criança a dormir no berço. Dá trabalho, mas não é impossível. Converse com ele, coloque-o no berço e deixe-o chorar. Fique ao seu lado e faça carinho até ele adormecer. No primeiro dia, ele com certeza chorará mais. No segundo, um pouco menos. A partir do terceiro ou quarto dia, ele já se acostumará. Faça isso logo, porque, quanto mais tempo você demorar para desfazer o hábito de dormir no colo, mais difícil será mudar isso. Não será fácil ouvir seu filho chorando — e será um choro sincero, pois ele realmente estará sentindo falta de seu calor e aconchego. Mas, entenda, esse é um hábito que você o fez adquirir e cabe a você a decisão de acabar com isso e ensiná-lo a dormir no berço — o que é o melhor para todos.

CHORO

45. Como identificar a causa do choro do meu bebê?

VOCÊ APRENDERÁ A identificar o choro do seu bebê à medida que tiver mais contato com ele. Os tipos de choro mais comuns são causados por fome, sono ou o incômodo por estar sujo. É difícil explicar como se caracteriza o choro diante de cada um desses problemas, pois os bebês são diferentes e reagem de maneiras distintas. Mas você, que está em constante contato com

seu filho, aprenderá a identificar a causa do choro. É claro que, se ele chora, é porque existe algum motivo. Preste atenção e tente dar aquilo de que ele está precisando. Uma dica: se o seu bebê está alimentado, limpinho e dormiu bem, mas, mesmo assim, chora, pode ter certeza que é manha. Bebê também aprende a chorar para conseguir o que quer. Se a causa do choro for manha, deixe-o chorar, não tem problema; ele vai parar sozinho.

46. Meu filho chora por qualquer coisa. É enlouquecedor. Como acabar com isso?

SE O SEU filho chora por qualquer coisa pode ter certeza que é manha, birra ou porque aprendeu que, ao chorar, ele consegue a sua atenção. É claro que é enlouquecedor; ninguém gosta de ter uma criança chorando o tempo todo por qualquer coisa. Para acabar com isso, no momento em que perceber que é manha, ignore. Não vá atrás dele, fique firme. Sei que não é fácil, mas é o único jeito de seu filho aprender a não chorar por qualquer razão. Diga-lhe que não precisa chorar para pedir o que quer, mas somente falar. Quando ele chorar, diga: “Filho, pare de chorar e fale, pois, assim, eu consigo entender e ver o que posso fazer por você”. Permaneça calmo, tenha paciência e perseverança. Não perca o controle. Quanto mais domínio você tiver sobre a situação, melhor será o resultado.

47. Como posso saber se o choro do meu filho tem alguma razão legítima ou é manha?

VOCÊ SABERÁ DE que se trata à medida que conhecer melhor o seu filho, pela convivência diária. Razões legítimas podem ser: incômodo por causa da dentição, gripe, febre, dor por ter batido um bracinho ou perninha, coisas do gênero. Ao estar perto dele, você poderá analisar se ele realmente tem algum problema que justifique estar chorando. Caso perceba que não existe nada que explique aquela reação, então ele chora por manha. Nessas ocasiões, a melhor atitude é ignorar. Ele vai chorar por alguns minutos,

talvez até por meia hora. Mas, quando não conseguir o que quer por meio da manha, vai parar. Se a criança já sabe falar, pergunte-lhe o que está acontecendo. Indague se está com alguma dor. Veja se não é dor no ouvido ou nos dentinhos, dor de cabeça ou algum machucado. Quando a criança começa a falar, fica mais fácil identificar. De qualquer modo, você precisa ter muita calma e insistir para descobrir do que seu filho precisa.

48. Atendo prontamente meu bebê todas as vezes em que ele chora. É isso mesmo que devo fazer?

SE O SEU bebê está chorando, você precisa ver o que está acontecendo e tentar resolver o problema dele. Mas cuidado com essa pronta atenção a cada choro. O certo é identificar a razão de ele estar chorando: será que está com fome? Será que está com sono? Será que está sujo e precisa que troquem a fralda? Será febre? Se, no entanto, tudo estiver bem e, uma vez no colo, o bebê para de chorar, pode ter certeza de que é manha. Nesse caso, deite-o no berço e deixe-o chorar até parar. Não se preocupe; não acontecerá nada com ele e, desse modo, seu filho vai se acostumar a ficar mais tempo no berço ou no carrinho e menos no colo.

COMPORTAMENTO DOS PAIS

49. Como devo abordar os primeiros erros da vida de meu filho?

A CRIANÇA VAI errar, pois todos erram. Não importa se é bebê, criança ou adulto, todos erram. Você precisa ter consciência de que é sua a responsabilidade de educar o seu filho. O que fazer com os erros? Identifique-os e os corrija. Aponte o erro para a criança, diga que não aprova a atitude e lhe ensine a fazer o que é certo. Estabeleça regras, sem medo. A partir dos 2 anos, a criança já entende o que é uma norma e sabe da necessidade de obedecer a ela. Ela compreende também que, se obedecer, terá uma consequência positiva, mas, se desobedecer, sofrerá uma consequência negativa, que pode ser uma advertência e, posteriormente, se

necessário, o cantinho da disciplina. Tudo deve ser feito com muito amor, paciência, determinação, autoridade e perseverança. A criança tem de entender que você está corrigindo os erros dela, disciplinando-a, e não castigando-a, e que você faz isso porque a ama.

50. O que é ser um pai abusivo? Como posso evitar me tornar um pai assim?

OS PAIS TÊM autoridade na vida dos filhos. É uma autoridade legítima e conquistada com atitudes, com convicção daquilo que se está fazendo, com firmeza e domínio da situação. Estabeleça limites e regras e oriente seu filho, corrija os erros e ensine o comportamento certo. Se você fizer tudo isso, certamente não vai se tornar um pai abusivo, mas um pai com autoridade — o que é muito bom para seu filho. Toda criança precisa de pais com autoridade, para entender que eles são responsáveis pela educação dela, que a amam e que sabem o que é melhor para a sua vida. Isso não quer dizer que a criança vai aceitar tudo numa boa. Mas a sua firmeza e a sua convicção mostrarão a seu filho que suas decisões são o melhor. Entendo que um pai abusivo é aquele autoritário, ou seja, arrogante, altivo, que impõe sua autoridade pela força, que bate, grita, se descontrola e, em vez de respeito, impõe medo à criança. Se você toma consciência de que não quer ser um pai abusivo, já tem meio caminho andado. Aprenda a exercer autoridade: seu filho precisa disso, e você perceberá que essa firmeza promoverá um ótimo relacionamento entre vocês.

51. Que tipos de traumas posso causar em meu filho mesmo sem querer?

TODAS AS PESSOAS que estão em contato com a criança deixam marcas nela, que podem ser boas ou más. Podemos escolher entre deixar marcas positivas ou negativas — e entendo que as negativas são o que você chama de *traumas*. Que traumas você pode causar em seu filho? Medo de pessoas adultas, rejeição a autoridades e coisas semelhantes, pois tudo o que envolve

arrogância e imposição pela força causa um impacto negativo na criança. Bater deixa marcas negativas, pois toda surra deixa traumas. Portanto, tenha cuidado com o que você faz com seu filho. Por exemplo, se você o castiga trancando-o num lugar escuro e o deixa gritando, isso traumatiza demais. Para corrigir seu filho, você não precisa castigar, mas disciplinar. Entenda que disciplina é ensino, ou seja, você precisa mostrar o que está errado e instruir acerca do comportamento certo. E, se você cometer algum erro, mesmo sem querer (pois todos somos suscetíveis a isso), tenha a humildade de conversar com seu filho e pedir-lhe perdão pelo que fez. Essa atitude o tornará um pai humano, com autoridade; não um pai fraco, mas um que reconhece os erros e é capaz de dialogar e acertar o que fez de errado.

52. O que seria um comportamento inadmissível para um pai?

HÁ UMA SÉRIE de atitudes que um pai jamais deveria ter em relação a seu filho. Posso enumerar algumas, entre muitas: bater, agredir verbal ou fisicamente, menosprezar, falar palavras torpes ou que firam a autoestima da criança, ser indiferente diante dos esforços do filho na escola para cumprir regras ou em casa para agradar os pais. Também é inadmissível que os pais se desautorizem mutuamente diante do filho ou que perguntem qual dos dois ele ama mais. Esses são alguns exemplos. Para o bem dele, hoje e futuramente, você não deve fazer nada que machuca, humilha ou o entristece, como, por exemplo, ignorá-lo ou omitir-se diante de uma necessidade.

53. Quais são os maiores erros que os pais costumam cometer? Se eu perceber que cometo um deles, como mudar e como corrigir os estragos já feitos?

TENHO VISTO OS pais cometerem muitos erros. Um deles é não exercer a autoridade que têm por direito e se transformarem em pais autoritários, agressivos e orgulhosos, que impõem a autoridade pela força. Outro é não

traçar limites nem estabelecer regras claras e concretas para corrigir o comportamento errado. Os pais também erram ao não criar uma rotina para que a criança aprenda que existe o tempo certo para fazer tudo o que precisa. Não fixar um horário de dormir é terrível. Deixar que os filhos durmam na cama dos pais também é muito ruim. Bater nas crianças é errado; o certo é disciplinar, educar, corrigir. Bater ou deixar de castigo não educa e deixa marcas negativas. Esses são alguns dos erros que eu tenho percebido com mais frequência. Para mudar, é fundamental reconhecer o erro. É muito fácil os pais pensarem que o problema é com a criança, mas se esquecem de que ela é o reflexo deles mesmos. A maneira de corrigir as atitudes erradas das crianças, para que elas mudem, é fazendo a coisa certa, buscando descobrir qual é o procedimento correto e compreendendo que não existe nenhuma humilhação em pedir perdão aos filhos pelos erros cometidos. Para corrigir os estragos feitos, é preciso ter muito amor, paciência, entrega e tempo dedicado à convivência e ao diálogo com o filho. Os estragos, quando a criança é pequena, podem ser corrigidos com mais facilidade. O problema está em deixar que os erros se prolonguem por muitos anos, pois, quando a criança se torna um adolescente, a correção fica bem mais difícil. O essencial é que o amor permeie todas as suas atitudes em relação à educação do seu filho.

54. Eu me divorciei e creio que afrouxei os limites que antes impunha ao meu filho. O que devo fazer?

GERALMENTE, AS PESSOAS que se separam afrouxam os limites do filho por se sentirem culpadas de gerar carência afetiva na criança. É por isso que mães e pais se tornam permissivos. Se antes da separação você estabelecia regras, volte a fazer isso. Converse com seu filho, não sinta pena dele, pois ele precisa de limites, do seu amor e da sua compreensão. Provavelmente você está fragilizado e confuso, mas, ao reconhecer o erro, mostra que retomou o

caminho certo. Seja corajoso e não desanime, pois seu filho precisa de você e, também, de limites.

55. Como descubro se sou um pai severo demais?

A PRIMEIRA ATITUDE é fazer uma autoanálise para descobrir como você se comporta com seu filho. Será que é muito rígido, intolerante ou agressivo? Será que dialoga, ouve o que ele tem a dizer e é flexível? Ao proceder a uma autoanálise, você mesmo poderá descobrir se está sendo severo demais. O que também ajuda é ter uma conversa franca com aqueles que estão próximos, como seu cônjuge ou os avós, por exemplo. O importante é estar pronto a mudar depois dessa conversa, já que você não quer ser um pai severo demais. A severidade afasta os filhos dos pais e compromete o relacionamento, o contato e o amor. Aproxime-se de seu filho. Seja pai, mas um pai próximo, em quem o filho confia, a quem ele se abre e conta seus problemas e sentimentos. O seu alvo deve ser estar mais próximo dele e ser flexível, porém firme. Mostre-lhe o seu amor por meio de suas atitudes.

56. Meu cônjuge é mais malcriado que nosso filho. Isso está refletindo no comportamento da criança. Sinto-me numa luta solitária. O que fazer?

A SOLUÇÃO ESTÁ no diálogo com seu cônjuge. Converse com ele em um momento em que os dois estejam calmos, e longe da criança, e lhe explique a situação. Mostre-lhe a mudança que ocorreu no comportamento do filho por causa desse modo de proceder. Não se desespere com a situação, pois sabemos que os filhos refletem o comportamento dos pais; isso é normal. Não se sinta solitário na tarefa de educar seu filho; essa responsabilidade é do casal e não somente sua. Talvez seu cônjuge tenha sido criado dessa forma e não veja o que você vê. Mas ele deve ser alertado de que seu comportamento está afetando o do filho. Assim que houver uma abertura maior da parte de seu cônjuge, mostre-lhe quais atitudes são inconvenientes. Mediante a mudança na forma de agir do cônjuge, corrija também o

comportamento do seu filho. A mudança da criança certamente será mais rápida do que você imagina, já que o mais complicado é o adulto mudar.

57. Que tipo de fontes pode ser útil para consulta por pais de primeira viagem? Livros, Bíblia, amigos, família? E como posso fazer um filtro para adaptar os conselhos à minha realidade?

TODO PREPARO PARA receber uma criança é importante. O aprendizado começa efetivamente quando ela chega ao lar, mas leituras prévias, conversas com outras pessoas e diálogo entre os futuros pais podem ser úteis para que vocês não sejam pegos de surpresa na hora do nascimento. Como tudo será novidade, sempre haverá uma situação que vocês não saberão resolver. Mas, se estiverem preparados, se tiverem conversado com pessoas mais experientes e buscado a sabedoria em livros adequados, terão uma bagagem que os ajudará nos momentos mais difíceis. Livros são úteis e podem ajudar, dependendo de quais escolhe e das orientações que trazem. Posso recomendar o *Nana nenê*, de Gary Ezzo e Robert Bucknam (São Paulo: Mundo Cristão, 2013), que ajudará na organização da rotina com o bebê. A Bíblia é excelente — se você a ler, encontrará a melhor ajuda de que precisa. Na Bíblia você encontra orientações para todas as situações. O livro de Provérbios, por exemplo, fala muito sobre educação; então, se desejar os melhores conselhos nesse sentido, leia a Bíblia. Amigos em quem confiamos e que já tenham filhos podem ser ótimos conselheiros, assim como parentes experientes. É muito útil consultá-los. Depois de conversar com outras pessoas e de ouvir conselhos, o diálogo entre os pais é o filtro indispensável, pois é por meio dele que será possível adaptar tudo o que leram e ouviram à realidade em que vivem. É preciso trocar ideias e chegar a um acordo sobre o que querem para a educação dos filhos.

58. Minha filha adora saltos, esmalte e maquiagem. Até que ponto isso é normal? Devo estimular?

À MEDIDA QUE as meninas crescem, passam a gostar de tudo isso, porque veem as mães usando. Não há nada de anormal até aqui. O problema é que hoje a mídia provoca um estímulo muito exagerado para o uso desses produtos. Encontramos todos esses artigos em versões exclusivas para crianças; por isso, vemos seu consumo antes da idade certa. As mães podem *brincar* com as filhas sobre passar esmalte e fazer maquiagem, criar colares de miçangas, enfim, com tudo o que envolva o mundo das meninas, de acordo com a idade delas, e que estimule a feminilidade própria de uma garota. O que não deve acontecer é o estímulo dessas atividades em qualquer circunstância — por exemplo, deixar a criança se maquiar só porque vai sair. Essas atividades devem acontecer somente nos momentos de brincadeira e não podem ser frequentes. Estímulos para crescer e se tornar adultos antes do tempo não são bons, porque fazem com que as crianças pulem etapas e deixem de brincar com aquilo que é adequado e que contribuirá para o amadurecimento delas.

59. O que devo fazer se meu filho só quer usar roupas e utensílios da moda?

ESSE DESEJO É comum, principalmente por causa da influência de amigos, da televisão e da propaganda. Mas, como pais, estabeleçam limites e determinem até que ponto seu filho poderá usar esse tipo de roupa. O limite pode ser a questão financeira, por exemplo. Com certeza, o limite imposto por vocês causará reclamações, e isso é esperado. Mas vocês são os pais e sabem o que é melhor e o que podem dar ao seu filho. Os limites não vão gerar traumas ou grandes problemas. Não se preocupem, porque tanto o querer roupas da moda quanto o reclamar dos limites é normal nas crianças em diferentes idades, principalmente nos pré-adolescentes — que querem usar o boné da moda, roupas idênticas às dos colegas e os tênis que

aparecem na televisão. O segredo é fixar limites. Você é quem sabe o que deseja e o que pode dar para seu filho.

60. Devo deixar minha filha usar o que quer ou posso impor o que considero melhor?

ENSINE A SUA filha a se vestir de acordo com a circunstância ou o clima, por exemplo. Se o que ela usar não a compromete nem traz problemas, deixe que se vista do jeito que quer. Mas, em momentos especiais, como aniversários e passeios da família, aproveite para ensiná-la a se vestir, dando-lhe opções para que possa escolher. Selecione dois ou três conjuntos adequados para a situação e o clima e lhe dê a possibilidade de fazer uma escolha entre eles. Assim, ela poderá selecionar usando a vontade própria e, ao mesmo tempo, estará usando o que é apropriado ao momento. Diga-lhe: “Ou você escolhe entre estas opções ou escolho eu”. Insista nisso para que ela aprenda a obedecer às suas orientações. Geralmente esse método não traz consequências negativas e as crianças entendem. Além do mais, ao oferecer opções de escolha você estará facilitando o processo.

61. Como ensino a meu filho que ele não pode ganhar tudo o que quer?

É SIMPLES, ESTABELEÇA limites e normas. Antes de sair para passear ou fazer compras, converse e deixe claras as regras. Por exemplo: “Hoje vamos sair e comprar uma roupa para você”. Se ele escolher uma que esteja muito cara, por exemplo, imponha limites de valor e lhe dê outras opções. Diga-lhe: “Essa não, mas esta ou aquela você pode levar”. Assim, você ensina seu filho a obedecer às suas orientações, e ele vai aprender que nem sempre pode ter o que quer. Esse ensinamento será valioso para toda a vida dele, pois nem sempre temos o que queremos. É importante que ele aprenda essa lição já na infância e com os pais. O segredo é esclarecer as regras antes de sair de casa. E, se seu filho pedir algo que viu na televisão, por exemplo, explique que neste momento você não pode comprar, mas que talvez no futuro possa. Ou

lhe diga que aquilo é muito caro, mas que você dará outra coisa. As crianças precisam aprender que existem limites, que os pais têm limitações. Deixe bem claro o que você pode ou não dar a seu filho; não tenha medo de traumatizá-lo. Aos poucos ele aprenderá e esse ensino será útil para o resto da vida.

62. Meu filho me pede para comprar produtos que os amigos dele possuem, mas não tenho condições financeiras de adquiri-los. Como explico isso sem que ele se sinta inferiorizado?

O DESEJO DE ter o que os amigos têm é normal entre as crianças. Se você não pode adquirir, diga a seu filho. O fato de não comprar aquilo que todos têm não quer dizer que você não possa comprar algo similar e que esteja dentro dos seus limites financeiros. Com certeza, ele não se sentirá inferiorizado, porque, conforme for crescendo, entenderá que nem sempre podemos ter tudo o que queremos ou aquilo que os outros têm. Não gera um ensinamento saudável para a criança sacrificar o orçamento da família para comprar algo que está além das condições financeiras só porque os outros possuem. Seu filho precisa entender que tudo tem limite. Crianças precisam de limites e nem sempre poderão adquirir o que quiserem ao longo da vida. Sacrificar o que é importante para comprar o que se deseja só porque outros têm não pode se tornar um hábito e não será bom para a criança — e vocês, pai e mãe, é que devem ensinar essa lição a seu filho.

63. Adoro presentear meu filho com roupas, sapatos e brinquedos. Faço isso constantemente. É prejudicial? Estimula o consumismo?

ENTENDO PERFEITAMENTE O desejo de presentear seu filho com tudo isso. Você tem todo o direito de fazê-lo. Será prejudicial se não tiver controle, se não houver limites e se for além das suas possibilidades. Talvez o que mais me preocupe seja o que está por trás disso. Tenho observado que, muitas vezes, quando trabalham fora e ficam o dia todo longe dos filhos, os pais se

sentem culpados por não lhes dedicar tempo. Para amenizar esse sentimento, os presentes são constantes, com o objetivo de demonstrar amor e compensar a ausência física e de relacionamento. Se essa for a sua situação, é uma realidade que não é nada boa. Mais do que presentes, roupas, sapatos e brinquedos, o que a criança precisa é do contato, da interação e do carinho dos pais, além do tempo investido nela. Vocês precisam brincar e ler livros juntos, conversar. Não dê presentes por causa de motivações erradas. Seu filho poderá se acostumar e acabar associando você ao presente. Ele poderá pensar que, se o pai não lhe traz presentes, é porque não o valoriza. Vejo muito isso ocorrer: o pai que, em certo dia, deixa de trazer um agrado e o filho vira o rosto e não o cumprimenta. Ambos saem magoados. Se a motivação para presentear seu filho for saudável, basta ter controle, porque é bom que a criança aprenda que tudo tem limite.

CASTIGO FÍSICO

64. Apanhei quando era criança e hoje sou uma boa pessoa. Não aconteceu nada comigo. Por que não devo educar meus filhos da mesma maneira?

PRECISAMOS NOS LEMBRAR que está em vigor no Brasil a Lei Menino Bernardo, também conhecida como Lei da Palmada, que pune castigos que resultem em sofrimento físico a crianças. Não penso que palmada resolva. A responsabilidade da educação de seus filhos é sua. Não acredito, porém, que bater eduque. Mesmo que você diga que não aconteceu nada e que hoje é uma boa pessoa — e não duvido disso — se conversarmos longa e profundamente, veremos que isso lhe deixou marcas, porque ninguém gosta de apanhar e, além do mais, muitas vezes as crianças apanham sem saber o motivo. Você tem liberdade para educar seu filho, mas a minha percepção profissional é que bater não educa. Se você pode educar seu filho de outras maneiras, não vejo por que agredi-lo seria uma opção. É possível, por exemplo, estabelecer regras e dar advertências quando ele não obedecer, o

que o fará refletir sobre o mau comportamento. Assim, há outras formas, por meio do amor, mas com firmeza e perseverança.

65. O posicionamento contra o castigo físico não seria uma forma de baixar a guarda e deixar a metodologia da educação mais vulnerável?

DE JEITO NENHUM. O meu posicionamento contra o castigo físico se baseia na compreensão de que bater não educa. Repito isso com muita segurança e tranquilidade, pois creio que a educação não passa pelo castigo físico, mas, sim, por regras.

66. A Bíblia diz: “A insensatez está ligada ao coração da criança, mas a vara da disciplina a livrará dela” (Pv 22.15) e “Não evite disciplinar a criança; se você a castigar com a vara, ela não morrerá. Castigue-a, você mesmo, com a vara, e assim a livrará da sepultura” (Pv 23.13-14). Isso não valida o uso do castigo físico para educar uma criança?

ESSES TEXTOS SÃO do Antigo Testamento, época em que a agressão física e a violência eram constantes na vida do povo de Israel. Quando Jesus veio, ensinou a graça. Em nenhum momento, ao levar o evangelho do Pai para as pessoas, Jesus estimulou o castigo físico. Ele falou de uma transformação que precisa acontecer de dentro para fora, por meio da compreensão dos valores e dos princípios que estão na Palavra de Deus. Essa compreensão trará uma mudança de comportamento externo. Acredito nesse posicionamento de Cristo e nessa maneira que ele tem de incentivar e promover a mudança de comportamento das pessoas, nos adultos e, conseqüentemente, nas crianças.

67. Afinal, que tipo de conseqüências uma palmada pode trazer para meu filho?

PALMADA NÃO EDUCA nem muda o comportamento da criança. Só uma atitude consciente e uma reflexão farão com que a criança entenda que seu

comportamento não é aprovado pelos pais e que eles desejam que ela mude. A palmada é uma agressão, por mais leve que seja e mesmo que venha a ser aplicada de vez em quando. E uma agressão não é bem recebida por ninguém. A educação deve ser desenvolvida por meio de marcas positivas.

DISCIPLINA

68. Por que o cantinho da disciplina é o melhor método disciplinar?

O CANTINHO DA disciplina é um método que tenho aplicado constantemente, que sempre apliquei nos meus filhos e eles, nos meus netos. Aconselho a todos que o utilizem. É um método que dá certo, porque muda o comportamento da criança quando aplicado da maneira certa, com começo, meio e fim; com firmeza e perseverança, sem desistir; e com muita paciência e amor. Defendo o cantinho da disciplina porque sei que dá certo e por ser um método que não agride nem machuca. Comprovamos isso quando, no final do processo ou do tempo que passou refletindo no cantinho, a criança pede desculpas, fica calma, abraça e beija o pai, e nunca fica revoltada. A resposta é boa e positiva.

69. Meu filho se recusa a ficar sentado no cantinho da disciplina. Se eu o ponho ali, ele se levanta e sai. Como devo agir?

O FATO DE você pôr seu filho sentado no cantinho da disciplina não quer dizer que ele ficará sentado ali sem nenhum problema. Às vezes ficará, outras não. A criança precisa entender que ela tem de permanecer sentada pelo tempo que você determinou — o ideal é um minuto por ano de idade. Caso ela se levante e saia, você, com muita tranquilidade e paciência, sem se descontrolar, a põe novamente no lugar. E isso quantas vezes for necessário, até que ela entenda que é você quem manda, que você é o pai e que está determinando que ela fique ali. Talvez demore muito. Vejo crianças se levantarem do cantinho da disciplina muitas vezes, durante meia hora, quarenta minutos ou até uma hora. Mas chega o momento em que

entendem que não há como fugir, que é o que o pai quer e é o que vai acontecer. A partir desse momento ela fica no lugar, não necessariamente quietinha, mas fica. O importante é que cumpra o tempo determinado. Seja paciente; você está educando, e não castigando. Persevere. Poderá ser cansativo ou irritante, mas mantenha a calma. Você é pai e, se deseja educar seu filho, precisa de paciência e autocontrole.

70. O tipo e a intensidade da disciplina devem mudar dependendo do tipo de desobediência? Por exemplo, se meu filho me desobedece, isso implica um castigo mais leve do que se ele grita ou se me bate?

NÃO. A DISCIPLINA depende de regras que você estabelece para seu filho. As regras têm o mesmo peso. Podem ser negativas ou positivas: não xingar, não bater, tomar banho na hora certa, comer toda a comida. As regras são ordens que precisam ser determinadas de maneira clara e concreta e todas têm o mesmo peso, com a mesma advertência. Caso a desobediência persista por um período de 24 horas, a criança vai para o cantinho da disciplina. A disciplina sempre segue os mesmos passos.

71. O tipo de disciplina que imponho ao meu filho deve mudar com o tempo? Como e quando?

O MÉTODO DO cantinho da disciplina pode ser aplicado a partir dos 2 anos. Dependendo da maturidade da criança, um pouco antes — talvez com 1 ano e 10 meses. Por volta dessa idade ela passa a entender o que são regras e o que é obediência. Esse método pode ser aplicado até a criança completar 8 anos. Depois ela já é maior; por isso, podemos trocar o cantinho da disciplina pela área de reflexão. O método é o mesmo, mas o cantinho da disciplina está associado a crianças pequenas. O lugar da área de reflexão pode ser qualquer canto, desde que não seja o quarto. Pode ser uma cadeira ou um sofá. Use o mesmo método de um minuto por ano de idade. Esse tipo de disciplina pode ser tranquilamente aplicado até os 11 anos. Daí para a

frente, creio que o diálogo se torna mais eficaz, porque a criança já é capaz de expressar o que sente e trocar ideias. É quando começa uma fase encantadora. Com o diálogo e a fixação de regras e limites, você pode estabelecer que, se ela não obedecer, depois de uma advertência, começará a perder benefícios. Um exemplo seria reduzir o tempo dedicado à televisão, ao uso da internet ou ao *video game*. Sempre preestabeleça tudo, porque, se ela não obedecer, perderá o que gosta. Para recuperar o que perdeu, deverá obedecer a todas as regras por um período que pode se estender a até uma semana.

72. Como devo fazer se alguém corrigir o meu filho de forma que eu considero indevida?

VOCÊ TEM TODO o direito e a autoridade para intervir e impedir que essa correção aconteça, já que não concorda com ela. Posicione-se e diga de que maneira seu filho deve ser corrigido. Talvez essa situação esteja relacionada com a escola, portanto, antes de matricular seu filho, procure saber como é aplicada a disciplina na instituição, qual é a forma de correção aplicada aos alunos. Se você não concorda com o método empregado na escola; deixe isso claro e, quando a situação envolver algo inaceitável, o caminho é procurar outra escola que se encaixe na sua visão.

73. Qual é a melhor maneira de disciplinar a criança antes dos 2 anos de idade?

ANTES DOS 2 anos, ela não entende regras. Portanto, até essa idade os pais precisam corrigir a criança quantas vezes forem necessárias, mostrando o que ela pode ou não fazer. Devem usar o “não” e o “sim”. Precisam usar expressões de desagrado, mas sem bater ou perder o controle. Essa fase é muito difícil, porque é preciso repetir as ordens até que a criança entenda que você não aceitará aquela atitude. É importante ter paciência, convicção, perseverança e muito amor. É bom salientar que seu filho, nessa idade, pode

fazer alguma coisa inconveniente, o que é normal nessa fase, e nós, adultos, até achamos engraçado e rimos. Um exemplo é quando repete um palavrão e nós achamos graça. Se isso acontece, a criança pode achar que estamos aprovando o que ela fez e, por isso, passará a repetir o palavrão. Com essa atitude, será muito mais difícil corrigir a criança.

74. Meu filho não se importa quando fica de castigo. Fica sentado, tranquilo e brincando sozinho. Será que realmente surte algum efeito?

AS CRIANÇAS REAGEM de maneiras diferentes ao cantinho da disciplina. Algumas brincam, dão risadas e falam; outras fazem gozação com o pai e chegam a agredi-lo. Todas essas reações devem ser ignoradas. Seu filho deve ficar sentado ali, ciente da razão de estar ali, precisa se desculpar pelo que fez e, depois, merece um beijo e um abraço. Enquanto isso for feito dessa maneira, certamente estará surtindo efeito. Não se preocupe com a reação da criança, pois cada uma reage de um jeito. O importante é ficar no cantinho da disciplina sabendo por que está ali e qual regra foi desobedecida. Com certeza surtirá efeito.

75. O que fazer quando o cantinho da disciplina simplesmente não surte efeito?

O CANTINHO DA disciplina precisa ser aplicado da maneira correta. Se você seguir os passos previstos com calma, paciência, perseverança e convicção, é um método que surte, sim, efeito. O que geralmente acontece é que, à medida que a criança cresce e se torna mais madura, ela se sente infantilizada quando posta no cantinho da disciplina. A partir dos 8 anos, se você perceber que a técnica não está mais resolvendo, que seu filho está se revoltando com esse método, passe para a próxima etapa: use a área de reflexão ou tire algo de que a criança gosta. Deixe bem claras essas novas medidas; seu filho precisa saber com antecedência o que vai acontecer quando desobedecer. As reações são muito diferentes; mudam de criança

para criança. Portanto, se você perceber que o cantinho da disciplina não resolve mais, combine com seu filho o que vai acontecer se ele não obedecer, dê uma advertência e se, mesmo assim, não resolver, estabeleça o que ele vai perder. A criança fica sem o que perdeu por 24 horas, durante as quais deve obedecer a todas as regras para conquistar novamente o que perdeu. No dia seguinte começa uma nova contagem e uma nova avaliação do comportamento dela. Isso dá muito resultado.

76. Haveria algum problema em determinar um dia ou um horário para conversar com os filhos sobre algo que fizeram de errado? Ou precisamos falar no momento do erro?

NO MOMENTO EM que a criança faz algo errado, é importante apontar o erro e mostrar qual deveria ter sido o procedimento correto. É essencial que, na hora de mostrar o procedimento correto, você esteja calmo, e não nervoso ou irritado. Não se deve gritar e fazer desse tempo um momento de brigas. Se estiver suficientemente calmo, corrija seu filho na hora do erro; é o melhor. Mas, se estiver irritado ou descontrolado, espere por um momento de tranquilidade e, só então, converse com seu filho. Também é possível combinar um dia da semana ou o final de cada dia para fazer uma avaliação do comportamento da criança, conversando sobre as desobediências, os erros e tudo o que gostaria de corrigir.

77. Muitas vezes, quando meu filho se recusa a me obedecer, digo que, se ele não fizer o que quero, ficará um dia sem um brinquedo de que gosta ou algo assim. Isso é errado?

O QUE É errado é você tomar uma decisão no momento da desobediência sem ter avisado seu filho da medida que vai tomar, porque o pega de surpresa. Se ele soubesse que iria perder um brinquedo ou algo de que gosta, é possível que não tivesse desobedecido. O que eu sugiro é que você formule as regras do jogo antes de começar a aplicá-las. Portanto, se quer estabelecer

que seu filho ficará sem um brinquedo ou algo parecido, converse antes. Se ele desobedecer, dê uma advertência, avisando que desobedeceu. Permita que seu filho tenha a possibilidade de mudar o comportamento sem ser disciplinado. Se ele voltar a desobedecer, tire aquilo que determinou com antecedência. É muito melhor assim, pois se trata de um processo consciente e racional.

78. Caso meu filho não tenha feito algo que deveria, há algum problema em impor retaliações como disciplina; por exemplo: passar uma refeição sem sobremesa, ir para a cama mais cedo ou ficar sem ver o programa preferido de televisão?

SE VOCÊ ESTABELECEER isso com antecedência, não tem problema nenhum; só ajudará que seu filho aceite as consequências de ter feito algo errado. Sou a favor de a criança saber o que os pais esperam dela, e não de pegá-la de surpresa, porque ficará sem ação, sem possibilidade de corrigir o comportamento e sem ser disciplinada. Esse método contribui para a formação do caráter da criança e a ensina-lhe que suas atitudes sempre terão consequências. Consequência positiva, se resolver obedecer; consequência negativa, se desobedecer. É uma questão de escolha. A criança é quem decide, e isso servirá para o resto da sua vida.

79. Como posso saber se o que estou dizendo a meu filho constitui uma ameaça para ele?

PALAVRAS DURAS, NEGATIVAS, torpes, de humilhação, de reprovação, de ameaças e críticas constantes deixam marcas negativas nos filhos e, certamente, ameaçam tanto a personalidade quanto o caráter deles. A palavra do papai e a da mamãe têm muito poder na vida da criança. A autoimagem e a autoestima dela se formam mediante as palavras que ela ouve, principalmente dos pais. As palavras podem contribuir para que a criança se sinta humilhada, inferiorizada, desprezada, sem amor. Avalie o

peso do que fala. Não que você deva dizer somente palavras positivas a seu filho, porém elogios e incentivos fazem parte do processo de educação. Talvez o que você fala possa parecer leve, mas, para a criança, pode ser pesado. Corrija o comportamento errado sem humilhar, desprezar ou desvalorizar seu filho.

80. Como devo proceder com uma criança de 3 anos que é muito inteligente, mas não obedece a regras nem apanhando nem ficando no cantinho da disciplina?

DUVIDO QUE, SE você aplica o cantinho da disciplina corretamente, com começo, meio e fim, seu filho não aprenda a obedecer a regras. Por certo, apanhando ele não mudará de comportamento definitivamente; pode até parar de agir de forma errada no momento — pois, quando apanha, ele sente dor —, mas palmada não educa e não produz mudança definitiva. Para uma constatação mais específica, porém, seria preciso observar a sua casa, a dinâmica de vocês e descobrir o motivo de essa criança não obedecer a regras.

DIÁLOGO

81. Sempre que digo “não” devo explicar por quê?

NEM SEMPRE. DEPENDENDO da idade da criança, você fala “não” sem precisar explicar; é “não” e pronto. Conforme ela vai crescendo, talvez queira saber por que recebeu um “não”, e você poderá explicar. Mas, se acontecerem discussões, você deve dar um “basta”, pois a sua palavra é a que vale, mesmo que a criança não entenda. Não tenha medo de que seu filho fique bravo com você.

82. Muitas vezes vejo ódio nos olhos do meu filho quando me nego a satisfazer uma de suas vontades. Como lido com isso?

TALVEZ “ÓDIO” SEJA uma palavra dura demais. Entendo que seu filho fica bravo quando você se nega a satisfazer as vontades dele. Se você tem certeza de que a negação é o melhor para seu filho, se acredita que ela servirá para que ele aprenda que não pode ter o que quer na hora que quer, creio que você não precisa se preocupar. No final do processo de disciplina, deixe bem claro que você o ama. É importante que seu filho ouça que você o ama e, por amá-lo, é que o disciplina.

83. Muitas vezes digo “sim”, mas meu cônjuge diz “não”. Meu filho perceberá nossa incoerência? Que efeitos isso poderá provocar?

ESSA INCOERÊNCIA É muito ruim para a criança, porque ela percebe que vocês não estão de acordo. Também fará com que ela se aproxime mais daquele que fala o que ela deseja ouvir. É aconselhável que vocês não se desautorizem. Se não concordam em algum ponto, nunca digam isso na frente da criança. Conversem antes e, se não for possível porque o assunto surgiu na frente dela, conversem e acertem suas diferenças longe dela. Ter a mesma opinião e a mesma resposta é o que importa. Agir assim evitará que a criança diga que um é melhor do que o outro e que exista chantagem e manipulação no relacionamento dessa criança com os pais.

84. Quando faz algo errado, minha filha sempre se defende culpando outra pessoa. Nunca é responsabilidade dela. Como devo lidar com essa situação?

ENSINAR RESPONSABILIDADE PELOS próprios atos a uma criança é fundamental. Conforme cresce sob a correção dos pais, a criança tem de aprender a assumir o que fez, tanto os erros quanto os acertos — isso ajudará a formar o caráter dela. Ao aceitar a defesa ou a desculpa da criança por achar que ela faz o que faz por ser apenas uma criança, você não está fazendo com que ela assuma a responsabilidade pelos seus atos. Seu filho precisa aprender que pode escolher entre o certo e o errado. Se escolher o certo, terá

consequências positivas; se escolher o errado, consequências negativas. Esse ensino faz parte do processo de educação e deve acontecer em casa, no dia a dia.

ÉTICA

85. A partir de que idade uma criança consegue entender o que é certo ou errado?

A CRIANÇA NASCE sem saber absolutamente nada, muito menos o que é certo ou errado. Ela aprende à medida que cresce e toma atitudes. Também aprende vendo a reação dos pais e adultos que estão à sua volta. A partir dos 2 anos, ela já consegue começar a fazer essa abstração. Por isso, o cantinho da disciplina deve ser usado a partir dessa idade.

86. Quero que meu filho seja ético, mas não bobo. Como devo ensinar valores éticos sem deixar que ele seja “presa fácil” na escola — e na vida?

NÃO PENSO QUE ensinar valores e princípios a uma criança fará com que ela se torne boba ou “presa fácil” dos outros. Ensinar valores éticos e vivê-los em casa fortalece o caráter, a autoestima e os princípios da criança, e isso faz com que ela se posicione.

87. Meu filho está mentindo com muita frequência. Como lidar com esse problema?

AS CRIANÇAS PASSAM por muitas fases durante o crescimento, e a mentira faz parte de uma delas. A mentira costuma ser aprendida com os colegas, e algumas crianças mentem mais do que as outras. Para lidar com esse problema, você não deve ficar bravo, bater ou tomar atitudes drásticas. Simplesmente chame seu filho à realidade, mostrando-lhe que aquilo não é verdade. Diga-lhe que não precisa mentir ou esconder atitudes erradas. A criança deve ter bem claro que vocês não mentem em casa. Se não há mentiras na sua casa, corrija seu filho com muita paciência e firmeza e

aponte a verdade. Essa fase passa, e certamente a criança aprenderá interagindo com os pais.

88. Meu filho anda furtando pequenas coisas da escola e/ou dos coleguinhas. Qual é a melhor maneira de corrigir isso?

O MAIS IMPORTANTE é que a criança entenda que aquilo não é dela e, portanto, precisa ser devolvido com um pedido de desculpas. Algumas crianças passam por essa fase. O que acontece é que ela gosta daquilo que o colega tem e, então, acaba pegando. Por ser pequena, não tem noção de que está furtando. Ao descobrir essa atitude, os pais devem conversar com a criança, sem gritos, sem palmadas, com muita paciência e amor — para que ela entenda que levou para casa algo que não lhe pertence e que precisa ser devolvido.

FILHO ÚNICO E IRMÃOS

89. É verdade que filho único fica mimado? Como evitar isso?

FILHO ÚNICO PODE, sim, ficar mimado, se houver muitas pessoas à sua volta querendo agradar e fazendo tudo o que ele quer. Para evitar esse erro, reconheça que a criança está recebendo atenção em excesso e evite mimá-la exageradamente. Isso não significa que, só porque se trata de um filho único, devemos deixar de dar presentes, demonstrar amor e dar atenção.

90. Eu e meu cônjuge não queremos ter mais de um filho. Não ter irmãos pode prejudicar a criança de algum modo?

A EXPERIÊNCIA DE casais com filho único mostra que, quando a criança não tem irmãos, ela torna-se o centro de toda expectativa, responsabilidade e exigência — principalmente por parte dos pais. Penso que isso não é bom para a criança, porque ela poderá se sentir sobrecarregada, até o ponto de ter a personalidade e o caráter prejudicados. A presença de pelo menos mais um irmão ensina a criança a compartilhar tudo: o papai e a mamãe, os

brinquedos e tudo mais. Talvez você diga que na escola ela aprende a dividir. É verdade, mas o que ela aprende e vive em casa é muito mais forte. Portanto, se vocês decidirem não ter mais filhos, saibam que essa não é a melhor escolha para a criança.

91. Depois de saber que um amigo ganhou um irmãozinho, meu filho chegou em casa pedindo para lhe darmos um também. Mas eu e meu cônjuge não queremos. Como posso explicar isso a meu filho de forma positiva?

EXPLIQUE ESSA DECISÃO com toda a naturalidade. Passe ao seu filho a ideia de que ele sempre terá o papai e a mamãe somente para ele.

92. Meus filhos estão sempre brigando e, geralmente, preciso intervir. Um acusa o outro de ser o responsável pela briga. Como saber quem tem razão, para que eu seja justo na disciplina?

SER JUSTO NA disciplina é o melhor, pois a injustiça machuca muito, e as crianças certamente se lembrarão disso para sempre. No caso de brigas, tente descobrir por meio de perguntas quem começou. Se conseguir, discipline somente o responsável. Se não for possível descobrir o responsável, discipline os dois; será melhor do que disciplinar a pessoa errada ou deixar de disciplinar por não ter certeza de quem é o responsável. Mas não se desespere; brigas entre irmãos acontecem sempre e é normal um acusar o outro. É claro que, depois de descobrir o responsável pela briga e de discipliná-lo, é importante que você una os dois, fazendo com que peçam desculpas, se abracem e digam que se amam.

GÊNEROS

93. Meu filho gosta de se vestir com roupas do sexo oposto. Há algum mal nisso?

DEPENDE DA IDADE. Se a criança for pequena, pode querer imitar a mãe, quando é menino, ou o pai, quando é menina. Isso acontece por questão de identificação e pelo desejo de imitar os pais. Se a criança for pequena, leve isso na brincadeira. Se tiverem um menino, aproxime-o do pai para que os dois façam juntos atividades comuns do sexo masculino, talvez jogar bola ou assistir a um jogo de futebol. Se for menina, aproxime-a da mãe para que as duas façam atividades típicas do sexo feminino, como comprar adereços e brincar de se maquiar. Essas atitudes farão, aos poucos, com que seu filho deixe de querer se vestir com roupas do sexo oposto. Caso perceba que a situação não muda, consulte um psicólogo.

94. Meu filho só quer brinquedos e brincadeiras de crianças do sexo oposto. Já fiz de tudo, mas ele não muda. Como devo proceder?

O MAIS IMPORTANTE é não tratar o caso de forma dramática, pois, ao ver os pais irritados, as crianças insistem nessa atitude somente para irritá-los mais. Se a criança for pequena, aconselho a não dar tanta atenção e a promover atividades características de seu gênero. Caso não tenha resultado, procure um especialista para ter uma orientação melhor.

HORA DE DORMIR

95. O que devo fazer quando meu filho se recusa a ir dormir na hora que determino?

VOCÊ É QUEM determina a hora em que seu filho deve dormir — e ele tem de obedecer. A hora de dormir deve fazer parte da rotina da casa. Se você acostuma a criança a dormir, desde pequena, na hora em que determina, ela vai se acostumar e obedecer. O que geralmente acontece é que os pais não estabelecem horário fixos e, quando estão cansados ou estressados e querem dormir mais cedo, estabelecem um horário a que a criança não está acostumada. Outro fator determinante é que a criança geralmente acompanha o ritmo da casa. Se vocês acordam tarde e dormem tarde, a

criança se acostuma com esse ritmo. Estabeleça uma rotina de acordo com a idade de seu filho ou a necessidade dele. Se for preciso, escreva os horários em um papel. Quando chegar a hora, leve-o para cama, conte-lhe uma história e deixe-o na cama para que ele pegue no sono sozinho. Quanto mais cedo você começar a fazer dessa maneira, mais fácil será.

96. Qual é a hora ideal de a criança ir para a cama?

DEPENDE MUITO DA idade. Crianças pequenas precisam dormir muito. Se for para a escola cedo, é importante dormir cedo, talvez entre oito e oito e meia da noite. Já se ela estuda no período da tarde, acorda mais tarde; nesse caso, exigir que vá para a cama por volta das oito horas da noite é inviável. Tudo é uma questão de bom senso e organização. Estabeleça horário para dormir e também para acordar. Criança precisa descansar e dormir bastante, porque faz bem para o corpo e para o amadurecimento.

97. Meu filho fica sempre agitado à noite e isso o deixa sem sono até muito tarde. Quais são as melhores maneiras de acalmá-lo, em preparação para a hora de dormir?

AS HORAS ANTES do momento de dormir, quando ele toma banho e janta, são momentos em que toda a casa deve desacelerar. As brincadeiras devem ser calmas, o ruído ambiente precisa ser mais baixo, a maneira de conduzir tudo deve ser mais tranquila, ou seja, a criança deve entender que todos estão se preparando para dormir. Estabeleça uma rotina que inclua o horário certo para tomar banho e também as atividades próprias que antecedem a hora de dormir.

98. O que fazer quando meu filho se recusa a dormir na cama dele?

NÃO PERMITA QUE ele durma na sua cama; ele tem a dele e precisa aprender a dormir nela. Essa situação indica que a criança foi acostumada a dormir na cama dos pais. Pode até ser gostoso dormir com o filho, mas não é bom nem

para ele nem para vocês. Os pais precisam de intimidade, de um tempo para namorar e descansar. Portanto, tire seu filho da sua cama, ponha-o na dele e fique ao lado até que ele pegue no sono. Aos poucos ele se acostumará. Não caia nas chantagens, manipulações ou choros, pois certamente ele fará tudo isso. Garanto que em dois ou três dias, se você for firme e tiver convicção, seu filho se acostumará a dormir na cama dele.

99. Com que idade meu filho deve passar a dormir sozinho no quarto dele?

DESDE O MOMENTO em que chega da maternidade. Hoje há diversos recursos, como babá eletrônica, por exemplo, que deixam você atento ao quarto sem estar lá. Quanto mais cedo ele passar a dormir sozinho no quarto, mais fácil será o momento de dormir. Não tenha medo.

100. Se meu filho pede para dormir na minha cama, devo deixar? Quais são os limites?

NÃO DEIXE QUE seu filho durma na sua cama. Quanto aos limites, talvez você possa deixá-lo ficar na sua cama em determinado fim de semana, quando conta uma história para ele ou o premia por algo que ele tenha feito. Assim que ele pegar no sono, leve-o para a cama dele. Mas não deixe que o dormir na cama dos pais vire um costume.

HÁBITOS DE HIGIENE E ORGANIZAÇÃO

101. É sempre um parto conseguir que meu filho tome banho ou escove os dentes após as refeições. Existe algo que eu possa fazer para conseguir que ele cumpra com a higiene de forma menos estressante?

É UMA FASE. Várias medidas podem ser tomadas para que ele aprenda e tenha uma rotina. Explique a necessidade de escovar os dentes e de tomar banho. Estabeleça por escrito regras que estejam ligadas ao horário do banho e à escovação dos dentes. Caso seu filho não saiba ler, use desenhos que

exemplifiquem o que ele deve fazer. O importante é comunicar bem o que se espera dele. Você também pode usar um incentivo, como comprar um quadro em que, a cada dia em que ele obedecer completamente a todas as regras, você faz uma marca, o elogia e o incentiva a continuar agindo assim, dizendo que isso contribui para a higiene e a saúde dele. No final da semana, se ele obedeceu todos os dias ou se deixou de obedecer somente uma vez, você promete uma recompensa pelo esforço. Entenda que você não o está subornando, mas reconhecendo o seu esforço em obedecer às regras. Não é preciso comprar um presente; talvez vocês possam sair juntos ou fazer algo que o incentive a cumprir as normas. Para a hora do banho, você pode comprar uns bonecos grandes para ele dar banho ou pôr brinquedos na banheira.

102. Meu filho dá escândalo toda vez que o chamo para cortar as unhas. O que faço?

CORTAR AS UNHAS é um hábito de higiene que precisa ser incorporado à rotina. Você pode cortar as unhas do seu filho durante outra atividade que o distraia, como assistir à televisão ou ouvir uma história.

103. Meu filho detesta cortar o cabelo. Tem como levá-lo ao salão sem que seja uma experiência traumática?

GERALMENTE AS CRIANÇAS não gostam de cortar o cabelo porque não há nisso nenhuma atração para elas. Mas hoje existem cabeleireiros especializados no público infantil. Eles usam bonecos e substituem os tradicionais assentos por cavalinhos ou carrinhos — e essa tática tem funcionado. Procure um salão que tenha experiência com corte de cabelo infantil.

104. Como posso fazer meu filho arrumar o quarto sempre que ele o bagunçar?

ARRUMAR O QUARTO deve ser uma regra como qualquer outra que você deseja incorporar à rotina de seu filho, a fim de que ele desenvolva responsabilidade com as coisas dele. Primeiro, ensine a seu filho como arrumar o quarto, a colocar as coisas no lugar, a arrumar a cama. Talvez precise ajudá-lo, dependendo da idade dele. Você dirá a ele: “Filho, você gosta de ver seu quarto arrumado; então a mamãe vai ajudá-lo”. No começo será preciso muita paciência e palavras de incentivo. Você vai perceber que ele aos poucos aprenderá e se tornará independente nessa atividade. Não brigue; ensine. Não o ponha de castigo; simplesmente o discipline quando ele não cumprir as regras. Dê uma advertência e diga que vocês já combinaram que ele arrumaria o quarto, que você já o ensinou e também já o ajudou muitas vezes. Caso ele insista em não arrumar o quarto, coloque-o no cantinho da disciplina e insista no método até que ele entenda que precisa obedecer à norma.

105. Com que idade devo começar a mandar meu filho arrumar a cama?

VOCÊ PODE COMEÇAR a ensinar seu filho a arrumar a cama aos poucos, talvez a partir dos 5 ou 6 anos. É claro que você não deve exigir que a cama fique como se você tivesse arrumado, mas a criança pode esticar o lençol, o cobertor e colocar os brinquedos no lugar. Aos poucos ela vai se aprimorando, à base de incentivo e elogios.

106. Toda vez que meu filho espalha os brinquedos e eu o mando arrumar, ele me pede ajuda. Eu começo a ajudar e ele sai de perto, me deixando sozinho para organizar a bagunça. Como devo proceder?

ESTABELEÇA A REGRA de arrumar os brinquedos depois de brincar. Explique que, se ele precisar de ajuda, você poderá ajudá-lo; contudo, se ele sair de perto, você não continuará, mas vai parar e buscá-lo. Dê uma advertência e diga que está somente ajudando-o, mas que a responsabilidade é dele. Não

termine de arrumar tudo sozinho, pois, agindo assim, estaria concordando e apoiando essa atitude.

107. Como posso fazer meu filho aprender que não deve jogar suas coisas no chão? O quarto dele vive uma bagunça, por mais que eu insista no contrário.

JOGAR OBJETOS NO chão é uma atitude muito comum entre as crianças. O que os pais precisam ensinar é que elas têm de arrumar depois de brincar. Estabeleça essa regra e mostre que não é bonito ver o quarto bagunçado. Se seu filho disser que gosta, responda que você não gosta e que, sendo um dos pais, lhe ensinará o melhor. Mostre como deve arrumar tudo e faça-o cumprir a regra. Se desobedecer, dê uma advertência. Se continuar desobedecendo, use o cantinho da disciplina. Em pouco tempo ele aprenderá a agir da maneira correta.

MEDO

108. Meu filho tem medo de tudo. Como posso resolver isso?

HÁ MOMENTOS EM que a criança sente medo por causa de algo que viu na televisão ou de histórias que ouve. Primeiramente, você deve supervisionar a que seu filho está assistindo e tentar descobrir o que está instilando esse sentimento. Medo também está relacionado a insegurança; se seu filho tem medo de tudo e você não sabe explicar a origem, talvez ele esteja inseguro. Nesse caso, você precisa dar a seu filho a segurança de que está perto e que será assim sempre que ele precisar. Caso a criança tenha medo de determinados brinquedos ou objetos, tire tudo de perto. Se ela fica com a babá, a empregada ou os avós enquanto vocês estão trabalhando, observe e analise o que essas pessoas estão dizendo para seu filho, pois, às vezes, as pessoas que cuidam dele contam histórias ou tomam atitudes para deixá-lo com medo a fim de levá-lo a obedecer. Claro que essas são informações

gerais e, para esse problema, é preciso fazer uma análise cuidadosa, caso a caso.

109. Antes isso não acontecia, mas de um tempo para cá meu filho passou a ter medo do escuro. Como lido com isso?

MEDO DO ESCURO faz parte de algumas fases da vida da criança e depende muito do que ela ouve, do que assiste na TV ou do que as pessoas dizem a ela. Alguém pode ter dito que no escuro há fantasmas ou, como já ouvi, que “o homem do saco” pode pegá-la se não se comportar direitinho. Comece a dar segurança a seu filho, mostrando-lhe que no escuro não acontece nada, que nada muda e que, com luz ou sem luz, as coisas são do mesmo jeito. Se ele tem medo do escuro na hora de dormir, deixe acesa uma luz bem suave. O importante é que você não fique bravo com seu filho, não grite nem perca a paciência, porque ele está sofrendo de verdade. Portanto, entenda o que ele está sentindo e tome atitudes para dar-lhe segurança.

110. Depois que começou a ter acesso a contos de fadas na escola, meu filho passou a ter muitos medos: de lobo mau, bruxa, cuca e outros. Não sei o que fazer.

A PRIMEIRA COISA a fazer é ir à escola e contar o que tem acontecido. Creio que a instituição pode tomar algumas medidas para resolver a situação: talvez contar histórias com personagens que não amedrontem a criança e evitar contos que a deixem insegura ou a façam sentir medo de qualquer coisa. Certamente outras crianças estão passando pela mesma situação do seu filho; portanto, a escola pode, sim, ajudar. Existem muitas histórias que podem ser usadas para ensinar traços de caráter sem impor medo. Para educar e formar a criança, não é preciso amedrontar, como educadora creio nisso — aliás, é mais saudável do que continuar com essas histórias com personagens assustadores. Os adultos usam essas histórias para, por meio do medo, levar os pequenos a se comportar como desejam.

2

Relacionamento e socialização

Viver em sociedade significa, essencialmente, ter de se relacionar bem com outras pessoas. Se as crianças não forem educadas para ser amáveis, cordiais e respeitadoras dos limites e direitos dos seus semelhantes, elas se tornarão adultos problemáticos, difíceis de conviver. A sabedoria bíblica fala muito sobre relacionamentos interpessoais, a ponto de Jesus dizer que o maior mandamento de todos inclui: “Amarás o teu próximo como a ti mesmo” (Mt 19.19). Neste capítulo veremos conceitos importantes no que se refere ao bom convívio com outras pessoas e questões correlatas.

ADOÇÃO

111. Qual é o melhor momento para dizer a meu filho que ele foi adotado?

SEU FILHO TEM de crescer e viver sabendo que é filho do coração, que não nasceu da barriga da mamãe. Precisa saber que pediram a Deus um filho e que ele é a resposta do Senhor. É fundamental que ele saiba que vocês o amam profundamente e lhe desejam o melhor. À medida que ele compreender que foi adotado quando bebê, explique essa verdade. O termo “filho do coração” é a melhor expressão que vocês podem usar. Aos poucos, vá dizendo essas verdades ao seu filho adotivo, diariamente e de forma natural, deixando claro que, para vocês, isso é normal.

112. Qual é a melhor maneira de dizer a meu filho que ele é adotivo?

DIGA QUE ELE é o filho do coração, que você o pediu a Deus, que você o recebeu com muito amor e alegria, e que ele fez diferença em sua casa. Diga também que o ama muito e deseja o melhor para ele. Ao falar de maneira natural, expressando o que você sente e transmitindo a alegria que experimentou no momento em que Deus o deu a você, ele vai perceber a sinceridade do seu coração e de suas palavras e vai recebê-las com a mesma intensidade e naturalidade.

113. Qual é o melhor modo de explicar ao nosso filho biológico que decidimos adotar uma criança?

A MELHOR MANEIRA de explicar é dizendo que gostariam de dar a ele um irmãozinho, uma companhia para brincar, alguém para dividir os brinquedos. Expliquem a importância de ter um irmãozinho, mesmo se ele disser que deseja continuar sendo filho único. Falem dos pontos positivos de ter um irmão — por exemplo, que poderão jogar bola juntos ou, se forem meninas, brincar de boneca. Falem aos poucos, de forma tranquila e amorosa, pois não é de imediato que seu filho poderá aceitar a adoção de outra criança. Digam que essa criança será um irmãozinho do coração. Pela minha experiência, percebo que as crianças aceitam isso tranquilamente. Dê essas explicações com muito amor e paciência. Entenda a possível negação por parte do filho biológico, mas deixe claro que essa foi uma decisão que já tomaram, e, aos poucos, seu filho a aceitará com alegria.

114. Meu filho é adotivo e carrega muitos traumas emocionais pela perda dos pais biológicos e problemas correlatos. O que posso fazer?

ENTENDA OS TRAUMAS emocionais que essa criança adquiriu pela perda dos pais biológicos e tente dar a ela muito amor, segurança, compreensão, expressão física de carinho, muitos beijos, muitos abraços. Diga, também, que você a ama e está muito feliz pela vinda dela à família. Se percebe que os traumas são muito sérios e geram problemas comportamentais —

agressividade, violência e rejeição, entre outros —, é aconselhável consultar um psicólogo, para uma avaliação. Essa orientação profissional poderá ajudar seu filho e também orientar você e o seu cônjuge sobre como lidar com isso.

AMOR E AFETO

115. Tento demonstrar meu amor de todas as formas, mas parece que meu filho não entende. Onde estou errando?

AMOR É ALGO que não entendemos; recebemos. Não duvido do seu amor, mas não sei como você o demonstra a seu filho. Lembre-se de que aquilo que para você é uma expressão de amor para seu filho pode não ser. Talvez ele esteja carente de tempo com você; se for o caso, organize seu dia e seu tempo livre para estar com ele. Tenham atividades juntos, como passear, assistir a filmes, conversar e brincar. Onde você está errando? Talvez no tipo de atitude que tem para demonstrar seu amor. Então, mude suas demonstrações de amor — que, embora para você sejam tão óbvias, para seu filho não o são.

116. Digo com frequência que meu filho é lindo, esperto, inteligente, o melhor... Isso pode fazer com que ele se sinta superior às outras crianças?

DE MODO NENHUM! São elogios! É ótimo que os pais elogiem seus filhos, pois as crianças precisam saber o que os pais sentem e pensam sobre elas.

117. Você concorda que não devemos criticar ou elogiar demais o nosso filho?

APONTAR OS ERROS, corrigir, mostrar o comportamento certo, elogiar e incentivar são atitudes corretas e aconselháveis na educação de filhos. Não gosto do termo “criticar”, pois a crítica aponta o negativo, já a educação corrige o negativo e ensina o que é certo. O elogio é importante, pois, por meio dele, as crianças sabem que são aprovadas pelos pais. O equilíbrio

entre a correção do comportamento errado e o elogio pelo comportamento certo faz com que os pais orientem os filhos, formando o caráter deles e transmitindo valores e princípios.

118. Minha mãe sempre foi muito fria no contato físico e nas demonstrações de afeto. Sei que ela me ama, e esse é o jeito dela, mas ela diz que “seus filhos ela beija enquanto eles dormem”. Há alguma sabedoria em limitar as demonstrações de afeto?

NÃO. OS FILHOS precisam não somente saber que os pais os amam, mas, também, sentir esse amor por meio de beijos, abraços e palavras. É possível dar, ainda, outras demonstrações de afeto, como brincar, assistir a um filme juntos, passear, ler e comentar uma história, jogar bola e similares. Não penso que limitar as demonstrações de carinho seja a maneira correta de agir.

AMIZADES

119. Meu filho imita constantemente o comportamento dos colegas e amigos. Isso é um problema?

AO CRESCER E amadurecer, a criança aprende o comportamento observando quem está à sua volta. O impacto maior deve vir dos pais, pois o filho precisa imitá-los na maneira de agir, aprendendo com eles. Os pais precisam corrigir o comportamento errado e ensinar o certo. O problema é que, às vezes, os pais não estão perto o suficiente, por trabalhar o tempo todo e deixar a criança com a babá, na escola ou com os avós. Nesses casos é comum a criança imitar o comportamento daqueles que estão ao seu redor. Se tiver mais contato com colegas do que com os pais, obviamente imitará o comportamento dos amiguinhos, pois é isso o que a criança mais observa e tem como referência. Sim, isso é um problema, principalmente se o comportamento imitado não estiver de acordo com o que você deseja para seu filho. Como resolver? Tenha consciência da necessidade de ser mais

presente na vida dele. Não quer dizer que você precisa parar de trabalhar ou mudar a dinâmica da casa, mas sugiro que organize o tempo livre para estar mais em contato com seu filho. Dessa forma você deixará marcas, poderá corrigir comportamentos errados que ele aprendeu fora de casa e ensinar o comportamento certo. Não somente critique ou fique bravo, mas tente mudar essa realidade por meio da sua presença, da sua influência e do seu exemplo como pai e formador de caráter.

120. Noto que muitas das malcriações que meu filho faz são cópia do que viu colegas fazerem. Como devo agir?

ISSO É MUITO comum. A criança pequena, quando começa a ir à escola, reproduz o que viu os coleguinhas fazerem. Geralmente são malcriações, birras, manhas e agressões — atitudes naturais, pois fazem parte da interação com crianças de outros lares, que têm hábitos diferentes. Não recomendo que tire seu filho da escola, mas que corrija o que não aprova. É claro que você terá mais trabalho; não ceda por causa de birra ou manha; deixe-o espernear e chorar, ignore. Se ele fala palavrões, estabeleça a regra de não pronunciá-los e não os use em casa. O segredo é corrigir o comportamento errado adquirido lá fora. Aja como pai, educador e formador do caráter de seu filho. Dê o exemplo, sirva de referencial para que a correção aconteça de maneira tranquila, sem desespero e sem bater em seu filho.

121. Qual é a idade ideal para permitir que os filhos durmam fora de casa?

É MUITO RELATIVO. Depende do casal e da criança. É bom que, eventualmente, seu filho durma na casa dos avós ou dos tios, pois, assim, a criança desgruda dos pais e aprende a dormir em outro lugar. Dormir fora de casa pode começar cedo. Se você tem um compromisso ou apenas deseja ter um tempo especial com seu cônjuge, não há problema em deixar seu filho dormir na casa dos avós. Já na casa de colegas, é algo que devem

decidir juntos, como casal. É preciso ter muito cuidado e conhecimento do ambiente em que seu filho vai dormir. Em nossos dias ouvimos relatos terríveis de abusos; então é bom exagerar nos cuidados.

122. Quando eu decidir que meu filho pode passar um dia, ou mesmo dormir, na casa de um coleguinha, que atitudes e cuidados devo tomar?

VOCÊ DEVE TOMAR todos os cuidados possíveis. Conheça bem esse colega, procure saber se ele se dá bem com seu filho, busque descobrir mais sobre essa família e, se possível, conheça até mesmo a casa. Tenha muita certeza de que seu filho estará em um lugar que o deixará tranquilo, onde não haverá transtornos nem acontecimentos desagradáveis. É melhor pecar pelo exagero do que por falta de cuidado. Ao ter certeza de que seu filho se sentirá à vontade, que esse colega é uma boa influência na vida dele e que os pais concordam com seus princípios e valores, então deixe que durma na casa do amigo. Certamente será uma boa experiência. Mas sempre tome muito cuidado.

123. Como devo agir se meu filho não divide os brinquedos com os amigos?

AS CRIANÇAS PRECISAM aprender a dividir seus brinquedos e outros objetos com os amigos. Poderão aprender isso na escola, ao interagir com outras crianças e, principalmente, em casa. Como fazer: convide um ou dois amigos para brincar em sua casa e ponha junto deles um brinquedo que precisarão dividir. Sugiro que faça inicialmente isso com um amigo, e, quando seu filho aprender a dividir com um, você chama outro e faz a mesma coisa com as três crianças. Essa atividade é importante para ensinar a importância de compartilhar. Elas precisarão usar expressões de interação social, como “por favor”, “me empresta”, “dá licença” e “obrigado”. Fique por perto e oriente seu filho. Mostre que a outra criança é amiga e que é preciso

dividir e emprestar. Ensine-o a pedir, agradecer, devolver e compartilhar. É trabalhoso, mas dará certo e formará o caráter do seu filho.

124. Muitas vezes amiguinhos tomam brinquedos e outros objetos que estão nas mãos de meu filho sem que ele se posicione. O que devo fazer?

TALVEZ SEU FILHO seja tímido ou os amiguinhos dele sejam maiores, mais velhos e tenham atitudes mais agressivas e violentas por não saberem dizer “por favor”, “me empresta” ou “obrigado”. Nem todos os pais ensinam essas coisas a seus filhos porque não estão em contato com eles o tempo todo. O que você deve fazer é se posicionar não com a atitude de defender seu filho, mas com o objetivo de ensinar outros amiguinhos a pedir emprestado se quiserem algum brinquedo ou objeto que seu filho tenha em mãos. Você também deve ensinar seu filho a emprestar, se ele quiser, ou a dizer que vai emprestar mais tarde quando terminar de brincar. É preciso estar perto quando isso acontece, e a sua atitude tem de ser cuidadosa e sábia, porque você estará ensinando seu filho e filhos de outros pais. Faça com tranquilidade, sem se sentir ofendida e sem se levantar a favor de seu filho, com raiva dos outros. Lembre-se que o seu intuito é ensinar todas as crianças envolvidas. Então, com muito cuidado e sabedoria, faça-os dizer coisas como “com licença”, “eu gostaria de brincar um pouco com esse brinquedo”, “eu empresto, mas você me devolve”, “estou brincando com isso agora, depois eu empresto”; “quando eu emprestar este, você me empresta o seu?”. Essas atitudes fazem parte da educação e devem ser ensinadas com firmeza, amor, paciência, dedicação e muita vontade de ensinar a arte de se relacionar, que é fundamental no desenvolvimento e no amadurecimento do ser humano. Converse com a professora do seu filho e pergunte se na escola acontece a mesma coisa. Se lá também as crianças tomam os brinquedos dele e seu filho fica quietinho, sem se posicionar, explique para a professora o que você tem feito em casa, e ela também poderá tomar a mesma atitude na escola.

ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

125. Que tipo de influência um animal de estimação, pedido pela própria criança, pode ter sobre o seu comportamento?

O ANIMAL DE estimação é sempre muito positivo para qualquer criança, pois, junto com a diversão, surge a oportunidade de os pais ensinarem a criança a cuidar do animal, a não machucá-lo, a alimentá-lo, a zelar para que não falte água e comida. Ao ensinar essas atitudes, os pais ajudam a criança a se relacionar e a ter responsabilidades.

126. A partir de que idade posso dar um animal de estimação a meu filho?

VOCÊ PODE DAR um animal de estimação a seu filho quando quiser. O importante é que a criança entenda que ele precisa de cuidado e carinho. Às vezes, quando a criança é muito pequena, ela não entende e acaba machucando o animal. Portanto, é muito bom ter um animal de estimação, mas os pais precisam investir tempo para ensinar o filho a lidar com o bichinho.

127. Como escolher o animal ideal para meu filho?

GERALMENTE AS CRIANÇAS pedem um cachorro, um gato ou um passarinho. Cuidado com o animal que você trará para seu filho, pois há uns mais sociáveis e outros mais agressivos. É preciso se informar antes de comprar. Na verdade, não importa o animal, desde que seu filho aprenda a respeitá-lo, a brincar com ele e a cuidar dele.

128. Tínhamos um cão antes do nascimento de nosso filho e, agora, tenho medo que ele possa morder meu bebê. Que fazer?

ALGUNS CACHORROS SENTEM ciúmes e se tornam agressivos. Observe e informe-se sobre o seu cachorro. Veterinários e funcionários de *pet shops* podem orientar, informando se há algum perigo de o animal agredir o seu bebê. É claro que você deve tomar muito cuidado, pois tenho visto cachorros

que sempre viveram somente com os donos se tornarem ciumentos com a chegada de um bebê em casa, porque percebem que não têm mais toda a atenção. Procure saber qual atitude tomar para levar esse animal a aceitar seu filho. O ideal é que você busque orientação especializada antes de ter algum desgosto ou acidente em casa.

APELIDOS

129. Existe algum problema em pais darem apelidos aos filhos?

NÃO, PORQUE GERALMENTE são apelidos carinhosos, dados com amor. Se não for assim e os apelidos ferirem, humilharem ou diminuïrem seu filho perante os colegas, claro que não é bom. Atente, especialmente, para o fato de que um apelido pode não gerar nenhuma consequência em casa, mas, em outros ambientes, ser negativo para a autoestima do seu filho.

130. Se meu filho ganhou um apelido na escola, posso chamá-lo usando esse apelido ou devo sempre usar seu nome?

PARTICULARMENTE GOSTO DE chamar as crianças pelo nome ou pelo diminutivo do nome, porque o escolhemos com cuidado e é motivo de orgulho. Já o apelido recebido na escola é algo entre seu filho e os colegas. Apenas observe para que não seja algo humilhante nem prejudique a autoestima da criança. Se esse for o caso, vá à escola e peça à professora para intervir, conversar com os colegas e orientá-los a deixar de usar o apelido.

131. Os colegas da escola chamam meu filho de um apelido que ele não gosta. Que tipo de atitude devo tomar?

PRIMEIRO, ORIENTE SEU filho a se impor na escola e dizer aos colegas que ele não gosta do apelido. Se os colegas insistirem, oriente-o a não responder. Ao mesmo tempo, vá até a escola e converse com a professora. Peça que ela fale com os colegas e os oriente a não chamar seu filho pelo apelido, pelo fato de ele não gostar. Exija essa parceria dos profissionais da escola, porque eles

também estão educando seu filho e formando o caráter de todas as outras crianças — por isso, devem ensinar o respeito mútuo. Essas são atitudes firmes, que protegerão seu filho e também a autoestima dele.

BULLYING

132. Como saber se meu filho sofre *bullying* na escola? Quais são os sintomas?

GERALMENTE, CRIANÇAS QUE sofrem *bullying* na escola ou na rua mudam o comportamento, ficam introvertidas, não se relacionam, tornam-se tristes, agitadas, agressivas ou violentas. Qualquer mudança no comportamento habitual do seu filho mostra que existe algo diferente acontecendo. Se você tem contato diário com ele, se vocês conversam, se você está a par dos acontecimentos na escola, se já estabeleceu esse diálogo e deixou a criança consciente de que ela pode se abrir com você porque será compreendida e ajudada, então você poderá perceber se ela está ou não diferente e confirmará suas suspeitas por meio do diálogo.

133. Meu filho sofre *bullying*. Que atitudes devo tomar? Mudá-lo de escola?

VÁ ATÉ A escola, converse com a professora ou o responsável e descubra que medidas são tomadas em caso de *bullying*. A solução deve ser tomada pela instituição: chamar a atenção das crianças e convocar os pais dos envolvidos, tanto dos que sofrem quanto dos que praticam, para conversar. O objetivo dessa conversa é orientar, corrigir e contribuir para a formação do caráter das crianças — e tudo deve ser feito em associação com as famílias. Mudar seu filho de escola é uma atitude extrema que deve ser tomada caso perceba que a escola não está cuidando do problema de maneira adequada. Outro passo é trabalhar a autoestima de seu filho. Mostre-lhe o que é e o que não é verdade. Explique que o *bullying* é uma agressão verbal, ou até mesmo física, que tem o objetivo de afastar a criança dos outros colegas, por meio

de mentiras e da demonstração de uma força que só existe quando se está em grupo. Procure ajuda psicológica se perceber que a mudança no comportamento de seu filho persiste. Certamente esse profissional poderá ajudar a superar o trauma.

134. O que fazer se meu filho apanha na escola de modo recorrente?

CONVERSE COM SEU filho e procure descobrir o motivo de ele apanhar. Será que ele se envolve em brigas ou discussões? Será que provoca crianças maiores ou menores e acaba apanhando como consequência? Abra um diálogo com ele e deixe-o sentir-se acolhido e apoiado por você. Isso não representa apoio a uma atitude errada, mas seu filho precisa saber que você o defenderá quando ele estiver falando a verdade e quando não tiver culpa ou não for responsável pela briga. Se você perceber que a agressão recorrente sofrida na escola é gratuita, ou que se trata de *bullying* praticado por uma turma que se sente poderosa e que domina a situação quando está em grupo, procure a escola, exponha o que seu filho relatou e tente descobrir qual é o procedimento adotado nesse tipo de ocorrência. Descubra como a escola reage, como educa essas crianças, como disciplina aquelas envolvidas constantemente em agressão. Sua atitude beneficiará muitos, já que seu filho não deve ser o único a apanhar. E, claro, a instituição será obrigada a agir, em parceria com a família das crianças envolvidas.

135. Como descubro se meu filho apanha dos colegas na escola?

SE ELE APANHA dos colegas sem nenhum motivo ou sem ter nenhuma responsabilidade na briga, com certeza você saberá, porque ele virá até você machucado ou reclamando. Se for isso, converse com ele e descubra o que está acontecendo. Caso não veja nenhuma marca no corpo de seu filho, mas perceba que ele não quer mais ir à aula, pede para mudar de escola ou tem atitudes que revelam algo estranho no ar, converse com ele, mostre preocupação, deixe claro que está disposto a ajudá-lo a superar os

problemas. Às vezes as crianças são tímidas, ou não gostam de brigar; por isso, se tornam presas fáceis dos colegas da escola que se sentem mais fortes e agressivos. Situações assim precisam ser tratadas — para o bem de seu filho e dos demais alunos da escola. Logicamente, se descobrir que seu filho é alvo de agressões, além de dialogar com ele, vá até a escola, converse com a professora e com a direção e descubra o que está acontecendo e quais atitudes serão tomadas.

136. Mas e se eu descobrir que ir até a escola envergonharia ainda mais meu filho perante os colegas ou o tornaria alvo de mais agressões?

SEJA PRUDENTE E discreto. Não seja ostensivo nem faça escândalo. Se você acha que seu filho se sentiria envergonhado por você defendê-lo ou por averiguar o que tem acontecido na escola, faça-o em segredo, sem que ele saiba. Mas é necessário descobrir todas as informações que possibilitarão a solução do problema. E sempre dê o suporte de que seu filho precisa para superar as feridas causadas pelo *bullying*.

CÔNJUGE

137. Como conciliar o tempo de atenção destinado ao meu filho e o tempo dedicado ao meu cônjuge?

ESSE É UM desafio de todo casal que tem filhos. A partir do momento em que você se casa, já precisa dividir seu tempo com o cônjuge. Quando nasce um filho, chega mais uma pessoa que precisará de você, do seu tempo e de sua atenção, de um momento para conversar e estar junto. Haverá instantes em que todos estarão reunidos, outros deverão ser dedicados exclusivamente ao filho, e outros, ao cônjuge. Não se desespere; é possível fazer isso estabelecendo as prioridades e as necessidades diárias de cada um e contando com a colaboração de todos.

138. Como fazer para não deixar o nascimento de meu filho me afastar de meu cônjuge?

QUANDO UMA CRIANÇA nasce, naturalmente há uma dedicação maior da mãe para esse bebê, pelo simples fato de ele precisar que ela lhe dê de mamar, lhe dê banho, o ponha para dormir e tudo mais. Muitas dessas atividades podem ser compartilhadas com o marido. Organize seu tempo e peça a colaboração do outro. O marido poderá, por exemplo, dar mamadeira ou dar banho no bebê enquanto a esposa realiza outras atividades. É possível dividir com seu cônjuge as obrigações e as funções que envolvem o cuidado do filho recém-nascido. Entrem num acordo e façam o máximo possível para não se afastarem um do outro. Naturalmente, haverá mais cansaço e menos tempo para conversar, mas, à medida que a criança cresce e entra no ritmo da casa — e vocês no ritmo do bebê —, tudo será menos complicado.

CONVIVÊNCIA FAMILIAR

139. Meu filho sempre quer sair da mesa de jantar assim que acaba de comer, sem esperar que os outros terminem as refeições. Devo permitir?

NÃO, POIS O momento das refeições é especial para a família compartilhar, conversar, planejar momentos juntos, contar as novidades do dia a dia. É um momento fundamental da vida familiar e não serve simplesmente para comer, mas para estarem juntos. É um período que deve trazer alegria, amizade e diálogo. Todos devem estar juntos, do início ao fim: começar a comer todos ao mesmo tempo e se levantarem todos juntos. Portanto, não permita que seu filho saia. Ele deve esperar até que todos terminem a refeição, pois assim estará demonstrando respeito pelos demais. É importante esperar até que todos terminem, para que ninguém permaneça sozinho à mesa enquanto os outros vão lavar louça, brincar ou assistir à televisão.

140. Noto que meu cônjuge fica entediado quando estamos realizando certos tipos de atividades de convivência familiar. O que devo fazer para que estejamos juntos de nosso filho pequeno sem que isso seja enfadonho para um de nós?

É IMPORTANTE CONVERSAR sobre esse assunto. Pergunte ao seu cônjuge por que ele fica entediado quando vocês estão realizando qualquer tipo de atividade com o filho. Não é pelo fato de a criança ser pequena que precisam fazer algo chato. Essa situação merece uma conversa e uma explicação da parte de seu cônjuge, sem brigas. Exponha o que você pensa e também a sua necessidade de que esses momentos sejam alegres. De repente, seu cônjuge está cansado ou estressado e é mais agradável assistir à televisão, por exemplo, mas ele tem um filho e um cônjuge que precisam ser prioridade em sua vida. Ele deve ver a atividade familiar como prioridade e entender que isso trará o bem para toda a família, principalmente para as futuras lembranças do seu filho — que se recordará dos momentos passados com o papai e a mamãe.

141. Não tenho com quem deixar meu filho e isso está interferindo no meu casamento, pois não consigo mais sair com meu cônjuge para ir a um cinema, jantar ou namorar. O que devo fazer?

ESTAR SOZINHO COMO casal é muito importante. Se você não tem família por perto, talvez haja algum amigo ou vizinho em quem confie para deixar seu filho enquanto sai com seu cônjuge durante um tempo — que pode não ser tão extenso como você gostaria, mas que pode trazer muitos benefícios. Se conseguir uma ou duas horas que sejam com seu cônjuge, faça esses momentos serem criativos.

DIÁLOGO

142. Existe algum tipo de pergunta ou de assunto que não devemos tratar com nossos filhos?

EVITEM CONVERSAR OU fazer perguntas sobre assuntos que estejam fora da idade deles, que eles não compreendam ou que não lhes façam bem. Existem certos temas que não interessam às crianças, principalmente quando são pequenas. Não converse perto delas, por exemplo, sobre problemas financeiros ou de relacionamento entre vocês dois. Esse tipo de assunto deve ser resolvido entre o casal, sem a necessidade de comunicar ao filho, já que ele não vai entender e tampouco ajudar a resolvê-lo. Portanto, quando seu filho estiver por perto, não toque em assuntos que não tenham relação com a idade e com a realidade dele. Não faça perguntas sobre o sentimento da criança pelos pais ou avós e jamais questione se ele ama mais o papai ou a mamãe. Não ponha seu filho numa situação complicada, em que ele precisará escolher entre afetos, pois não é para escolher, e sim, para amar os dois do mesmo jeito. Perguntas assim não devem ser feitas aos filhos em nenhuma idade.

143. A partir de que idade devemos conversar com os filhos sobre drogas?

HOJE ESSE ASSUNTO faz parte do dia a dia. Ouvimos falar sobre drogas, sobre adolescentes e adultos drogados o tempo todo. Provavelmente seu filho vai ouvir falar sobre isso muito antes do que você gostaria. Antigamente esse assunto era conversado muito depois, na época da adolescência ou da juventude, mas hoje as crianças têm acesso a esse tipo de tema de diferentes maneiras — ou com os amigos, ou na televisão. Portanto, quando seu filho perguntar o que são drogas, explique de acordo com a idade dele. Caso seu filho seja pequeno, não entre em detalhes, pois ele não vai entender; simplesmente o alerte dizendo que não é legal e que não faz bem. À medida que ele crescer, explique melhor o que são drogas e o que fazem, justamente para que ele nunca aceite nada que venha de estranhos ou mesmo de amigos da escola.

144. Meu filho de quase 3 anos fica perguntando o tempo todo: “O que é isso?”. Devo responder sempre ou há um limite?

ESSA É UMA idade em que a criança está amadurecendo e entrando em contato com o mundo que a rodeia. Perguntas assim fazem parte da realidade dela e da necessidade de informação. Sei que poderá irritar ou cansar, por ser muito repetitivo, mas você tem de responder sempre que seu filho estiver interessado em saber algo. Imponha limites se perceber que ele deseja irritar ou provocar. Do contrário, responda às perguntas de seu filho sem se irritar, satisfaça sua curiosidade, pois assim ele aprenderá e se tornará mais maduro. E é muito melhor que ele pergunte ao papai e à mamãe do que a outras pessoas que possam oferecer uma resposta mentirosa ou negativa, formando um conceito errado sobre o que seu filho deseja saber.

145. Meu filho está na fase do “Por quê?”. Ele pergunta a razão de tudo. Como lido com isso?

ESSA É APENAS uma fase na qual ele quer saber o motivo das coisas. Lide com isso usando de sabedoria, paciência e tranquilidade. Responda corretamente e use respostas curtas, somente para satisfazer a curiosidade dele. Essa fase passa. Caso você não saiba responder às perguntas, pois as crianças fazem, sim, perguntas que não sabemos responder, diga que vai pesquisar ou ler junto com ele para descobrir a resposta. Aproveite esses momentos para deixar seu filho tranquilo e contente por saber das coisas. É certo que existem crianças mais curiosas e outras nem tanto. Aproveite a fase do “Por quê?” para desenvolver o diálogo com seu filho.

146. Preciso sempre explicar as decisões que tomo e as coisas que meu filho deve fazer ou há algum problema em dizer algo do tipo “Faça porque o papai sabe que é o melhor para você”, sem mais aprofundamentos?

O IDEAL É dialogar. Mas há, sim, um limite que você deve estabelecer, principalmente quando a argumentação não tem fim e não leva a lugar

nenhum, já que não tem acordo. Nesses momentos você deve usar a frase: “Faça o que lhe falei, porque eu sei o que é melhor”. Entenda que a responsabilidade pela educação de seu filho está sobre você e ele vai precisar aprender a lhe obedecer, quer goste quer não — mesmo porque é você quem tem condição de decidir o que é melhor; seu filho não tem idade nem experiência para isso. Ensine-o desde cedo a acatar suas ordens e decisões, pois, além de fazer parte da educação dele, isso também facilitará o convívio de vocês. Ele poderá até não concordar, mas vai aprender a obedecer, e isso é o que importa.

147. Existe algum mal em contar pequenas mentirinhas, desde que meu filho não saiba que são mentiras?

NÃO É SAUDÁVEL. Mentir não é bom, mesmo que sejam “mentirinhas”. Em algum momento, seu filho descobrirá que você mentiu para ele e, como acredito que você não quer lhe ensinar a mentir, não minta. Mentira é sempre mentira. A verdade de pai para filho e de filho para pai estabelece um relacionamento de mútua confiança e de aproximação: todos sabem que não haverá traição ou algo escondido. É uma questão de caráter, que começa no pai e se transmite ao filho por meio de atitudes.

148. Meu filho tem o direito de me interromper quando estou conversando com adultos? Se ele faz isso com constância, de que modo devo corrigi-lo?

SEU FILHO TEM de respeitar quando você está conversando com qualquer pessoa. É certo que a criança vai interromper sempre que quiser perguntar alguma coisa. Caso não seja ensinada, ela até gritará para se fazer ouvir. É você quem precisa ensinar a seu filho que não se deve agir assim, que ele precisa respeitar quando alguém está conversando e esperar a vez dele de falar — e que só assim será ouvido. Como você deve corrigi-lo? Quando ele interromper, diga: “Espere um pouco; já conversei com você”. Depois que

terminar a conversa, volte-se para seu filho e pergunte o que ele quer — não o esqueça! — nunca com impaciência ou agressividade. Por fim, chame-o à parte, longe das demais pessoas, e explique que não é assim que se deve agir. Faça dessa forma quantas vezes forem necessárias — e certamente precisará fazer muitas vezes, porque a criança não vai entender de pronto. Mas não desista. Se for o caso, use da disciplina (tirando temporariamente algo de que seu filho gosta, como tempo na internet ou no *video game*). Assim ele aprenderá a respeitar a sua conversa e saberá esperar a vez de falar.

149. Às vezes, quando a criança se machuca ou leva um tombo, ouço alguns pais dizerem algo como “Não foi nada; já passou”. Isso me soa como uma tentativa de enganar a criança. Estou errado?

MUITAS VEZES A criança cai e é algo sem importância, e o choro, mesmo sendo legítimo, é só para chamar a atenção e receber um beijo do pai ou da mãe. Se perceber que foi exatamente isso que aconteceu, não vejo problema em dizer que não foi nada e que logo vai passar. Perceba que não foi nada sério. Ao fazer isso, você não está enganando a criança, mas apenas aliviando a dor que ela sentiu pelo simples machucado. É claro que, se acontecer algo grave, dizer que não foi nada e que já passou é um absurdo. Nesses casos você deve tentar acalmá-la, explicando que precisará fazer um curativo ou tomar algum remédio e, nos casos mais sérios, levá-la ao hospital.

150. Os pais devem pedir desculpas ao filho ou isso diminui sua autoridade? Se devem, em que situações e de que maneira é adequado fazê-lo?

SEMPRE QUE PERCEBER que errou com seu filho, o pai deve pedir desculpa. Nenhum pai é infalível, mas um ser humano que erra e, ao fazê-lo, o melhor é pedir desculpas. Você deve se desculpar de maneira humilde e tranquila. Reconheça que errou. Explique, se possível e se quiser, o motivo do erro.

Lembre-se de que, quando aplicamos o cantinho da disciplina, pedimos que a criança se desculpe ao final e, se exigimos isso dela, devemos fazer o mesmo. Se você fizer isso, a sua autoridade não diminuirá; pelo contrário: você terá uma atitude correta, digna de respeito e que será muito valorizada por seu filho.

151. No meio de uma situação muito estressante, com minha filha berrando muito, acabei lhe dando um tapa no bumbum. Logo em seguida me arrependi e pedi desculpas a ela. Fiz mal em me desculpar por isso?

VOCÊ NÃO FEZ mal, justamente porque era uma situação por demais estressante, que irritou você e a fez perder o controle, levando-a a agir como não gostaria. Espere a criança parar de chorar, acalme-se e converse com ela. Explique o que aconteceu e o que a levou a fazer o que fez. Adultos não têm de se envergonhar por se desculpar com os filhos, por reconhecer que erraram. Agindo assim, o pai e a mãe serão exemplos para os filhos e o relacionamento será amorosamente restaurado.

152. Meu filho veio me perguntar sobre a morte. Qual é a melhor forma de explicar o que isso significa?

DEPENDE DO SEU conceito e do seu entendimento. O que é a morte para você? Depende também da sua emoção ao falar sobre esse assunto, da idade da criança e da circunstância que levou seu filho a falar sobre isso. Se você conhece Deus, se tem vivência diária com ele, se ora pedindo saúde e proteção, se agradece pelo que tem e, principalmente, se o seu filho vive tudo isso com você, explique que no momento da morte a pessoa deixa de estar na terra, mas que a alma dela está com Jesus. Essa é uma maneira muito tranquila e convincente de explicar sobre morte à criança. Mas, se você não tem essa vivência com seu filho nem com Deus, diga que a pessoa que morreu se transformou em uma estrela e que está junto de Deus. A criança recebe muito bem essa resposta, pois uma estrela é algo que está no

céu e, embora muito longe, pode ser vista. Assim, onde quer que esteja, a criança terá a imagem da pessoa que morreu. É claro que, se a pessoa que morreu for bastante próxima, será muito difícil explicar, pois a racionalização não suprirá a perda emocional. Nesse caso, transmita segurança e não medo. O perigo maior é que a criança passe a ter medo da morte e que essa situação se transforme num fantasma na vida dela.

153. Depois de saber que um colega de escola é órfão, meu filho veio me perguntar se um dia eu ou meu cônjuge vamos morrer. Como devo explicar isso a ele sem mentir?

AO DIZER A verdade, que um dia você e seu cônjuge vão, sim, morrer, você estará tratando de algo que acontece com todas as pessoas. Explique que a possibilidade de acontecer com vocês é muito remota, visto que são jovens, têm saúde e que a morte geralmente acontece com os mais velhos. Se os pais do amigo órfão eram jovens, explique o que aconteceu, que talvez tenha sido por causa de um acidente ou que eles ficaram doentes de uma hora para outra, mas que isso não acontece sempre.

154. Como explicar para um filho que ele precisa dormir mesmo sem estar com sono e que precisa comer ainda que não sinta fome?

SE A CRIANÇA tem uma rotina — com horário certo para dormir, acordar, brincar, assistir à televisão, tomar banho e fazer as refeições —, ela não terá problemas em fazer tudo o que precisa na hora certa. Claro que o horário de dormir está relacionado com a hora em que a criança acordou: se acordou cedo, mesmo que sinta vontade de fazer outra coisa, ela não vai conseguir por estar com sono. Então, diga que ela precisa dormir para descansar e acordar no dia seguinte a fim de ir à escola ou de fazer qualquer outra coisa. Dê explicações racionais e verdadeiras. O mesmo deve acontecer com os horários das refeições. Estabeleça uma rotina e tenha o horário certo para almoço, jantar e lanche. Quando a criança não estiver com fome, faça-a

comer pelo menos um pouco, mas insista no horário. Ao agir assim, você fará com que a criança se condicione aos horários que você estabeleceu. Mas, se o seu filho come só quando está com fome e dorme só quando está com sono, será muito mais difícil explicar que é preciso mudar a rotina — para ele e, também, para você.

DIFERENÇAS ENTRE PESSOAS

155. Qual é a melhor forma de ensinar meu filho a lidar com diferenças físicas e sociais, entre outras?

SEU FILHO DEVE aprender que todos são diferentes, cada pessoa é um indivíduo único, formado por Deus de maneira diferente. É fácil dar essa explicação fazendo-o observar tudo à sua volta. Ele deve observar que os amigos, por exemplo, são diferentes: um mais alto, outro mais baixo; um mais gordo, outro mais magro; um tem olhos claros, outro tem olhos escuros. Mas não somente isso: tudo no mundo é diferente, como as plantas e as árvores; e cada coisa é importante, bonita e significativa em suas diferenças. No dia a dia, explique que devemos amar todos a despeito da aparência. Respeitar o ser humano é um princípio bíblico e, se você tem a Bíblia como base de seus ensinamentos e de suas atitudes, seu filho aprenderá naturalmente esses ensinamentos e aceitará as diferenças entre as pessoas, amando-as.

DINHEIRO

156. A partir de que idade posso dar mesada a meu filho?

DEPENDE MUITO DO relacionamento entre vocês e ele e de como conduzem as finanças da família. Podemos dar mesada a partir do momento em que os filhos entendem o valor do dinheiro, reconhecem as notas e sabem lidar com recursos financeiros. Não basta dar dinheiro; é preciso ensinar seu filho a administrar a mesada. Ele precisa saber o valor das coisas e estar ciente de que com dinheiro é possível adquirir bens e serviços. Também é

fundamental que seu filho entenda que dinheiro é adquirido por meio de trabalho e esforço. Explique e exemplifique essa realidade nas diversas situações vividas em casa. Aproveite ocasiões em que ele pede alguma coisa e recebe “não” como resposta para explicar que nem sempre podemos ter tudo o que queremos, que não é possível adquirir tudo, visto que há muitas coisas caras a que não temos acesso. Talvez com 7 ou 8 anos a criança já esteja apta a fazer contas e começar a aprender a administrar o dinheiro que semanal ou mensalmente você lhe dá.

157. É melhor dar mesada ou soltar dinheiro conforme a necessidade diária do meu filho?

É MUITO MELHOR dar mesada, pois, assim, ensinará a seu filho o valor do dinheiro e como administrá-lo para poder fazer o que deseja. Se você dá conforme ele pede ou você deseja, quem na verdade administra é você. Essa situação pode gerar brigas, visto que a criança pode querer algo e não conseguir porque você não dá. O melhor é ensinar-lhe o valor das coisas e do dinheiro e a importância de administrar os recursos, economizando para comprar algo que se deseja muito ou de que se necessita. Essas lições só beneficiarão seu filho, tornando-o uma pessoa melhor no futuro.

158. Se dou mesada a meu filho, posso pedir que ele me preste contas de como gastou o dinheiro?

SIM. A SUA intenção não deve ser fiscalizar, mas ensinar e analisar. Juntos, vocês poderão discutir como o dinheiro foi gasto ou economizado, e também se foi suficiente. Como método de ensino, ao dar o dinheiro no começo da semana, por exemplo, discutam se o que ele recebeu na semana anterior foi o bastante ou se gastou tudo de uma só vez. Assim seu filho aprenderá a administrar o próprio dinheiro. Não fique bravo com ele ao saber como o dinheiro foi gasto; apenas converse e ensine como amadurecer no aspecto financeiro.

159. Acabou a mesada de meu filho e ele veio me pedir mais dinheiro. Devo dar?

NÃO. A MESADA também serve para que ele aprenda a administrar o que tem. Se o dinheiro acabou, ele terá de ficar sem o que desejava comprar, pois é preciso que se responsabilize por suas ações. Ao receber dinheiro extra, seu filho nunca vai aprender a gerir seus recursos. Em hipótese alguma dê o dinheiro a ele, mesmo que chore, grite ou faça chantagem. Pense que, agindo assim, você o estará ensinando e que essa atitude revela a sua dedicação em educá-lo.

160. Tem sumido dinheiro de minha carteira e estou desconfiado de que meu filho é quem tem pego. O que devo fazer?

ANTES DE TUDO, certifique-se de comprovar suas suspeitas. Essa desconfiança é uma situação muito desagradável e, caso não se prove legítima, isso poderá ferir muito seu filho. Caso descubra que ele realmente pega dinheiro de sua carteira, conversem sobre isso não para acusá-lo, mas para dar a oportunidade de ele confessar a verdade. É preciso que a criança saiba que a verdade é sempre melhor do que a mentira, pois a mentira, ao ser descoberta, torna tudo muito mais desagradável para todos. Então, o primeiro ensino é: não minta, assuma seu erro, seja responsável pelo que fez e aceite as consequências — disciplina, bronca ou repreensão. Se ele ainda estiver com o dinheiro, mande que o devolva, mas, se já o gastou, estabeleça algum tipo de atividade ou consequência, como ajudar nas tarefas de casa, para que ele entenda que o que fez foi muito errado. Numa próxima vez, ele vai se lembrar de que, se precisar de algo, poderá confiar em você, para um “sim” ou para um “não”. Essa atitude não é um castigo, mas um ensino, uma disciplina que serve para formar o caráter de seu filho.

161. Como posso ensinar economia doméstica a meu filho?

ENSINE NO DIA a dia, chamando atenção para o esforço investido em trabalhar a fim de comprar comida e roupas e pagar as contas. Compartilhe diariamente com seu filho a dificuldade em adquirir o que se deseja e as vantagens de economizar. Dessa forma, você ensinará o que é economia doméstica, como ela funciona numa família e como poderá funcionar futuramente na vida dele. Para tanto, aproveite os passeios e as brincadeiras e, nessas ocasiões, converse sobre o que você pode ou não dar a ele. Talvez seja possível incentivá-lo a fazer uma poupança, guardando em uma caixinha algumas moedas. Ele certamente vai perceber que pôde comprar algo bem mais caro, que sempre sonhou ter, por meio do esforço em guardar o dinheiro que usaria para comprar, por exemplo, uma bala ou uma figurinha. Com essas lições, a criança se sente importante e aprende a conquistar coisas mediante o próprio esforço e uma pequena ajuda dos pais.

DIVÓRCIO E NOVO CASAMENTO

162. Que cuidados extras os pais separados devem ter na criação dos filhos?

MESMO COM O divórcio, toda a responsabilidade da educação é do pai e da mãe. Nunca se esqueçam: não falem mal um do outro na frente da criança. Vocês podem até discordar, mas jamais falar mal. Tentem desenvolver, por mais difícil que seja, um relacionamento amigável, harmonioso. O relacionamento pacífico de vocês mostrará que é possível existir diálogo e não somente brigas e insultos, o que trará segurança a seu filho. A separação gera insegurança, pois a emoção, o afeto e o amor estarão divididos, já que os filhos terão de ficar ora com a mãe, ora com o pai. Para amenizar isso, esforcem-se e sejam amigos — por seus filhos. Cuidem também da disciplina e da orientação deles, transmitam valores e façam tudo em comum acordo, para que os filhos não vivam realidades diferentes e até opostas. Lembrem-se: a criança precisa de pai e de mãe; de uma educação

dada em unidade, harmonia e concordância; de segurança em relação ao amor e à presença dos pais na vida dela, mesmo separados.

163. Quando ocorre o divórcio, como podemos amainar as frustrações e as decepções da criança?

NO MOMENTO DO divórcio, o melhor é que conversem com ela para explicar o que está acontecendo. Não entrem em detalhes sobre o motivo da separação, mas respeitem o direito da criança de saber o que está se passando com os pais e com ela mesma. O divórcio geralmente traz brigas e discussões que alteram a dinâmica da família. O filho é afetado por esse clima. Ele não sabe exatamente o que está acontecendo e, mesmo que saiba, precisa saber com quem ficará e também das consequências da separação. É um mito a ideia de que a criança pode tirar de letra o divórcio dos pais, pois esse processo gera, sim, muita tristeza, decepção, frustração e emoções confusas. Mesmo que seu filho seja crescido, conversem com ele, respondam às questões e deixem bem claro que vocês o amam, que ele não é culpado pelo que está acontecendo, que sempre estarão do lado dele quando precisar e que serão seus pais pelo resto da vida.

164. Como devo explicar para meu filho que vou me casar e que ele terá um padrasto (ou madrasta)?

É UMA SITUAÇÃO bastante delicada, que precisa ser administrada com muita paciência e amor, porque não será fácil para ele entender que você gosta de alguém que não é o pai (ou a mãe), que vai se casar com essa pessoa e trazê-la para morar junto com vocês. É claro que o futuro padrasto (ou madrasta), antes de morar na mesma casa, precisa estabelecer um relacionamento próximo de seu filho, conquistar seu carinho e amizade, passear e brincar com ele. E você tem de deixar claro que seu filho sempre terá o pai ou a mãe e que seu futuro marido (ou esposa) não ocupará o lugar do ex-cônjuge; será

apenas um amigo que terá um contato direto com ele e poderá orientá-lo, junto com você, sobre educação, valores e princípios.

165. Como iniciar o relacionamento de meu filho com os filhos de meu futuro cônjuge?

APROXIME-OS, PARA TORNÁ-LOS amigos. Se tiverem idades próximas, programem passeios e atividades para que se conheçam e estabeleçam relacionamento. As crianças têm mais facilidade de começar uma relação com outras crianças do que os adultos. É claro que dependerá da personalidade de seu filho: há crianças mais abertas e que fazem amizade com mais facilidade; outras são mais tímidas e fechadas. Mas, com passeios e momentos juntos, tudo pode ser superado e uma amizade pode começar. Procure não forçar o relacionamento; deixe que seja natural e espontâneo. Tenha paciência, amor e dedicação.

166. Quais são os maiores erros que posso cometer no que tange ao meu filho quando decido que vou me casar de novo?

OS TRÊS MAIORES erros são: criticar ou falar mal do seu ex-cônjuge; não explicar a situação (ou seja, deixar de esclarecer que você gosta do novo cônjuge e que tem certeza de que ele será bom para seu filho); e não estar seguro de que essa nova pessoa vai amar seu filho e ter responsabilidade quanto à educação e à transmissão de valores e princípios.

167. Após meu divórcio, fiquei com a guarda de meu filho pequeno, mas ele diz que prefere morar com meu ex-cônjuge. Que devo fazer?

VOCÊ TEM DE entrar em acordo com seu ex-cônjuge e procurar uma solução que satisfaça todos. Geralmente o filho deseja ficar com a mãe, principalmente se ele é pequeno. Conversem e descubram por que ele prefere morar com um de vocês. Se deseja ficar com a mãe, com certeza é por causa da necessidade de afeto que toda criança tem em relação à figura

materna. Se há diferença na maneira de disciplinar e impor regras, observem e conversem, pois a preferência é compreensível se o ex-cônjuge for mais permissivo. Portanto, é preciso existir um acordo sobre regras, orientações, valores e princípios; afinal, seu filho não pode encontrar diferenças de procedimento na educação entre uma casa e outra, entre o pai e a mãe. Talvez esteja aí o motivo da preferência. Sejam amigos e tenham a mesma atitude diante de seu filho.

ÉTICA

168. Qual é a melhor forma de transmitir bons valores ao meu filho?

VIVENDO EM CASA os valores que deseja transmitir. À medida que interagir com seu filho no dia a dia, transmita por ações e palavras o que deseja inculcar no seu filho. É inútil fazer uma explicação teórica, abstrata e genérica; o importante é viver os valores em família. Seu filho deve observá-los ser praticados pelos adultos que estão à volta e, assim, aprenderá a respeitar, obedecer, reconhecer autoridade, assumir responsabilidade, amar os outros, dividir, enfim, todos os valores e princípios que você julga serem bons.

169. Como posso ensinar as normas básicas de educação, como falar “Bom dia”, “Com licença” e “Obrigado”?

PRATICANDO EM CASA. Seu filho precisa ver os adultos que convivem com ele pôr essas normas em prática: se cumprimentando, pedindo licença, agradecendo. E o elogie sempre que ele empregar corretamente as regras de boa educação.

INDEPENDÊNCIA

170. A partir de que idade devo deixar meu filho andar de ônibus sozinho?

OS RESPONSÁVEIS PELA educação da criança devem decidir em conjunto essa questão. Não é fácil determinar a idade ideal para isso, mas é bom lembrar

que, em nossos dias, é muito perigoso uma criança andar sozinha pelas ruas. Talvez o melhor seja esperar que ele cresça bastante e saiba se orientar na cidade, ou seja, esperar que entre na adolescência. Não é bom que ele ande sozinho quando pequeno. Se não houver outro jeito, tenham muito cuidado e, se possível, esperem que ele tenha pelo menos 11 ou 12 anos, por precaução e segurança.

171. A partir de que idade devo deixar meu filho sair de casa sozinho?

ESSA PERGUNTA É muito ampla. Sair sozinho para ir à casa de um colega na mesma rua, ir à escola que fica perto ou ir a uma festa à noite? Depende. Aconselho que espere pelo período da adolescência. Se a escola ou a casa de um amigo não estiver muito longe e ele precisar ir sozinho, talvez a partir dos 9 anos isso já seja possível. No começo é aconselhável que você vá com ele e só depois o deixe ir sozinho. É claro que o bairro em que vocês moram deve ser levado em conta. Que riscos há? Você mora perto de uma avenida movimentada? São questões como essas que se deve considerar antes de decidir deixar a criança sair sozinha.

172. É saudável estimular a independência na criança desde pequena? Quais são os limites?

É IMPORTANTE DESENVOLVER nas crianças autonomia (e não independência) para realizar algumas tarefas sozinhas. Por exemplo: tomar banho sozinho, comer sozinho, se trocar sozinho, arrumar os brinquedos, colaborar com as tarefas da casa, enfim, atividades ensinadas pelos pais e que são desenvolvidas sem a ajuda deles. É importante ensinar isso às crianças porque, assim, você estará formando pessoas autônomas, que não dependem de outros para realizar algo, e que no futuro terão capacidade de enfrentar e resolver as dificuldades. Os limites são tudo aquilo que é muito difícil por causa da idade. Por exemplo, fazer uma criança de 2 anos escovar sozinha os dentes (é claro que não ficarão bem limpos e que os pais

precisarão refazer a escovação) ou mandá-la colocar o lixo na rua. Já uma criança de 5 ou 6 anos pode colaborar com esse tipo de tarefa. Crianças que dependem dos pais para tudo tornam-se adultos problemáticos.

173. Não tenho coragem de deixar meus filhos irem a passeios da escola, tenho muito medo. Isso pode prejudicá-los?

PODE. SE VOCÊ confia na escola, também deve confiar nos passeios organizados pela instituição. Certamente a escola providencia supervisores e professores suficientes para cuidar das crianças. Não vejo motivo para impedi-los, até porque os passeios fazem parte da proposta pedagógica da escola, sempre têm um objetivo, não se destinam a mera distração e sempre fazem bem às crianças. Não permitir a participação da criança pode prejudicar porque o seu medo certamente vai passar para ela. Converse com a escola e esclareça suas dúvidas, pergunte quantas pessoas participarão, quais são as condições de segurança, como é o ônibus e faça quaisquer outras interrogações que tiver.

174. Como preparar meu filho para enfrentar o mundo e vencer as lutas diárias?

A EDUCAÇÃO DE filhos nunca foi fácil, mas hoje está muito mais difícil e desafiadora, visto que o mundo está cheio de perigos, violência e agressividade. Não é fácil preparar os filhos para sair por aí e se posicionar corretamente diante dos desafios, das tentações e das lutas cotidianas. Por isso, é preciso que os preparemos em casa. Esse preparo deve começar no nascimento; passar pela primeira infância (os sete primeiros anos de vida, nos quais são firmadas as bases da futura personalidade); e continuar no período da pré-adolescência, que vai dos 8 aos 12 anos (quando eles vão ficar mais tempo longe dos pais e mais perto da influência de fora). É nessa fase que a educação na família, a interação de pais e filhos, a transmissão de valores e princípios e a preparação da criança têm de acontecer com firmeza,

convicção, muita paciência e, o que é fundamental, muito amor. Embora o mundo exerça grande influência sobre a criança e o adolescente, tudo o que é inculcado em casa desde o nascimento até a pré-adolescência, os valores práticos vivenciados em família e os princípios firmes e sólidos passados pelos pais é que ajudam e fortalecem os filhos, capacitando-os para enfrentar o mundo e vencer as lutas longe dos pais. Toda a bagagem recebida em casa — por meio de palavras, dos ensinamentos religiosos, das histórias contadas e da própria história de vida dos pais — marca muito a vida dos filhos. Com certeza essas marcas serão fortes e prevalecerão no momento das lutas e dos desafios. Crianças precisam aprender a ouvir “não”, a aceitar essa resposta negativa e a dizer “não” para o que é errado — e isso deve ser aprendido em casa. Então, a partir do momento em que ele passa a interagir com o mundo e que surgem as tentações e os convites, aquilo que ele tem enraizado lhe servirá de suporte para que tome a atitude correta.

IRMÃOS

175. Como lidar com o ciúme do filho mais velho quando nasce o mais novo?

ESSE SENTIMENTO É normal e fácil de entender, pois, com o nascimento do irmão, o primogênito passa a dividir tudo, até a atenção dos pais, que agora está voltada mais para o recém-nascido. O mais velho facilmente se sente abandonado e assim nasce o ciúme. Para lidar com isso, entenda o que está acontecendo. Não diga que é bobagem e que não deveria acontecer, nem julgue o mais velho como alguém egoísta. Em vez disso, seja compreensivo e ofereça o que ele precisa nesse momento. Depois, organize seu dia para, nos períodos em que o mais novo estiver dormindo ou sob os cuidados de outra pessoa, ter um tempo exclusivo para o mais velho. Você pode convidar o primogênito a participar dos cuidados com o mais novo, fazendo-o ajudar no momento da troca de fraldas, do banho ou de qualquer outra atividade. A intenção é fazer com que o mais velho se sinta importante e veja que não

foi deixado de lado. Diga sempre que o ama muito e que ele pode, como irmão maior, ensinar muitas coisas ao caçula, de modo que esse o olhará com orgulho e com o desejo de imitá-lo.

176. Existe algo que eu deva fazer de diferente na criação de meu primeiro, segundo e terceiro filhos?

EM TEORIA NÃO, mas certamente a criação será diferente, pois cada um nascerá numa realidade diferente. O essencial é que você não se esqueça do primeiro quando nascer o segundo e não se esqueça do primeiro e do segundo quando nascer o terceiro. Tente conciliar seu tempo livre para ficar com os três e interagir com eles, mas reserve tempo para estar individualmente com cada um. Nesse aspecto, seu cônjuge poderá ajudar, pois, enquanto ele estiver com um, você poderá estar com os outros dois, por exemplo. O objetivo é que os pais deem atenção a todos os filhos para que as eventuais carências afetivas possam ser supridas.

177. Meu filho rejeita o irmão desde a gestação. Isso é normal? Como lidar com essa situação?

ISSO NÃO É normal, mas acontece sempre que o filho mais velho não deseja dividir os pais. Talvez o seu filho sinta falta de mais tempo com você e imagine que, ao nascer o irmão, isso vai piorar. Sugiro que faça o primogênito participar do período de gestação, por exemplo, chamando-o para conversar com o irmão ainda no ventre e acariciar a barriga como se o estivesse afagando. Também é interessante levá-lo para comprar as roupinhas do caçula e informar que vai precisar da ajuda nos cuidados do nenê. Lide com essa situação com paciência. Entenda que talvez precise dar mais atenção ao mais velho, inclusive depois do nascimento do irmão. Talvez o problema seja carência. Se você trabalha ou fica muito tempo fora de casa, seu filho entende que o nenê que está na barriga desfruta da sua

companhia o tempo todo, enquanto ele não. Portanto, traga o primogênito para perto.

178. Como lidar com brigas entre irmãos?

BRIGAS ENTRE IRMÃOS são comuns. Não há nada de anormal nisso. Interfira nessas brigas ao perceber que os filhos não são capazes de resolver os problemas sozinhos. Para tanto, ensine-os a resolver as diferenças. Se não acontecer assim, descubra quem começou a briga e o motivo dela. Ao descobrir quem começou, discipline-o. Ensine que a briga não deve acontecer, que pode, sim, existir diferença de opinião e que argumentar é legítimo, mas nunca mediante violência ou agressão. Caso não descubra quem começou ou se a briga teve início de maneira acidental, discipline os dois, diga que ambos são responsáveis e que você não admite brigas entre eles. Para restaurar o relacionamento entre os irmãos, quando tudo passar e a paz se restabelecer, faça-os conversar e pedir desculpas. Talvez não seja fácil, mas insista que aconteça e os dois se perdoem. Essa atitude abrandará toda raiva que porventura ainda exista.

LAZER E OUTRAS ATIVIDADES

179. Que brincadeiras posso desenvolver com as crianças dentro de casa?

DEPENDE DA IDADE das crianças. Hoje há muitas atividades para serem desenvolvidas dentro de casa, como *video games* (que podem ser compartilhados por toda a família), jogos de tabuleiro, jogos de agilidade mental, quebra-cabeças, jogos na internet, dominó, xadrez, corrida de saco, a corrida do ovo na colher, ioiô e jogos de baralho (como o Uno). Para as crianças mais velhas, o Twister é uma opção bem divertida. Carrinhos sempre são boas opções para os meninos; e miçangas para fazer colares, brincos e pulseiras para as meninas. Se as crianças forem menores, existem jogos de encaixe e livrinhos para pintar. Se já souberem ler, há livros para unir pontos, descobrir o caminho do coelho até a toca e similares. Se você

não quer gastar dinheiro, crie bonecos com meias velhas, faça bolas usando tecidos velhos, use sucata para fazer brinquedos... Dê asas à sua criatividade!

180. Sei que é recomendável brincar muito com meu filho. Mas há algum tipo de limite em nossas brincadeiras?

CLARO, SEMPRE HÁ limites. Como o tempo, por exemplo. Até porque não dá para brincar o tempo todo, já que existem outras tarefas e atividades a fazer, como lição de casa, assistir à televisão, comer e dormir. Outro limite que deve haver diz respeito ao tipo de brincadeira. Meninos gostam muito de brincadeiras de luta, o que é bastante saudável, mas é preciso ter cuidado para ninguém se machucar. Assim, estabeleça regras e, se os limites forem ultrapassados, cancele na hora a brincadeira e encaminhe seu filho para fazer outra coisa. A criança precisa entender que há começo, meio, fim e regras para todas as brincadeiras. Por isso, recomendo estabelecer uma rotina, em que você vai separar um horário para as atividades lúdicas. Se a criança vai à escola à tarde, no período da manhã ela pode assistir a um pouco de televisão e depois pode sair para passear.

181. Como posso saber que tipo de brincadeira é adequada para cada faixa etária?

VOCÊ JÁ SABERÁ para qual idade um brinquedo é indicado ao comprá-lo, pois essa orientação consta na embalagem. Outro fator a se considerar é que crianças pequenas têm períodos menores de brincadeira; então, a cada quinze ou vinte minutos, você deverá mudar para outra, pois elas se cansarão. Não importa se é uma atividade agitada ou tranquila, a verdade é que será preciso trocá-la, pois o tempo de concentração dos pequenos é menor. Os meninos gostam de brincadeiras agitadas, como corridas e pega-pega. As meninas brincam disso, mas se agradam também de brincadeiras mais tranquilas, como casinha ou boneca. Jogos com bola são preferidos pelos meninos; por isso, o tamanho da bola pode ser trocado à medida que

eles crescem. Não se preocupe, pois a própria criança lhe dará indício do tipo de brincadeira de que gosta. Um recurso que você pode utilizar é perguntar para a professora da escola do que as crianças mais brincam durante o recreio. Assim, você terá uma ideia do que é adequado para a idade do seu filho.

182. A indicação etária que vem na caixa de um brinquedo é confiável?

ACREDITO QUE SIM, porque a fábrica de brinquedos tem informações abalizadas para produzir um brinquedo que seja adequado para cada idade. De qualquer maneira, considere cada criança, pois umas são mais maduras que outras.

183. Quais brinquedos posso e quais não posso dar ao meu filho?

VOCÊ PODE DAR qualquer brinquedo que esteja de acordo com a idade e com o interesse de seu filho. Dê os que estimulem a criatividade, com os quais a criança possa interagir, aprender atitudes e amadurecer. Não deve dar os que estimulam a violência, os que o deixem com medo ou o atemorizem com pesadelos de monstros e fantasmas, ou os que imitam arma de fogo (nada de brincar de matar!). Mesmo que ele ganhe de presente, não permita que os utilize. Brinquedos assim não fazem bem, não ajudam a desenvolver positivamente e tampouco auxiliam no desenvolvimento da maturidade ou na obtenção de paz e alegria.

184. Existe um limite para a quantidade de atividades que uma criança pode realizar por dia (por exemplo, balé, esportes e estudo de idiomas)?

EXISTE. OS PAIS encaixam muitas atividades nos horários livres da criança. Muitas vezes não há tempo para brincar, relaxar, assistir à televisão, ler um livro ou ficar com a família. Acredito que balé, esportes, estudo de idiomas e aprendizado musical são muito importantes para a formação e o amadurecimento da criança, mas precisa haver um limite. O perigo é

estressá-la. É fácil perceber que, hoje em dia, há crianças estressadas por terem muitas atividades além da escola, e isso tem prejudicado seu rendimento escolar. A personalidade de cada filho deve ser considerada, porque há crianças mais agitadas, que precisam de mais atividades no dia, e há outras mais tranquilas, que se cansam mais facilmente e, por isso, precisam de tempo para relaxar ou brincar.

185. Até que idade é normal meu filho usar fantasias (de personagens de contos de fadas ou super-heróis, por exemplo)?

NÃO HÁ UMA idade fixa. A criança passa tranquilamente por essa fase. É normal que os meninos queiram se vestir de super-heróis e as meninas, de princesas, pois há uma identificação com esses personagens e se trata de algo característico dessa fase do desenvolvimento da criança. Não se preocupe, pois passa. Conforme forem crescendo, não vão querer usar mais, acharão ridículo ou terão vergonha de vestir as fantasias diante dos amigos.

186. Posso mudar as histórias dos contos de fadas, para passar lições que acredito ser melhores para meu filho do que as das histórias originais?

CLARO QUE PODE. Afinal, você tem a responsabilidade de educar seu filho. Além do mais, você já percebeu o efeito que os contos de fadas produzem em seu filho. Portanto, mude para poder passar conceitos e valores que acredita serem produtivos para a formação do caráter dele. Talvez você possa até inventar histórias. Também poderá ler histórias da Bíblia ou de livros que transmitam bons valores e princípios. Lembre-se: você tem tanto o direito quanto a responsabilidade de educar seu filho, e os contos o ajudarão nisso. Mude sem medo e sem restrições, pois essas mudanças poderão colaborar na educação da criança, bem como na formação do caráter dela.

187. Sou mãe solteira. Isso interfere negativamente na formação de caráter do meu filho?

DE MODO NENHUM. O caráter é formado pela transmissão de valores e princípios, por suas atitudes e também pela forma de ver e se relacionar com outras pessoas. É claro que a ausência do pai pode afetar seu filho, já que a figura paterna fará falta, mas jamais interferirá no caráter dele. À medida que a criança cresce e tem maturidade para compreender, aproveite para contar a história da sua vida, para que ele entenda por que o pai não está presente.

188. Como posso explicar para meu filho que a maioria dos coleguinhas da escola têm pais em casa e ele não?

SE A CRIANÇA é muito nova, para ela será difícil entender por que você é mãe solteira. Você deve dizer que ela tem pai, sim, como todas as crianças, e que vocês não moram juntos, mas isso não muda o fato de que ela tem um pai. Não se preocupe, porque, conforme seu filho for crescendo, ele vai compreender que o caso dele é como o de muitas outras crianças cujo pai não está sempre presente. É importante que seu filho saiba que ele tem pai, só que não está ao lado dele o tempo todo.

189. Como devo explicar para meu filho que arranjei um namorado?

ANTES DE EXPLICAR que tem um namorado, talvez seja preciso que seu filho veja você com ele. Seria bom que essa pessoa visitasse vocês e tentasse se aproximar da criança. Se ela já é maiorzinha, explique que você e esse rapaz gostam muito um do outro, que estão saindo juntos para passear e que poderiam levá-lo junto. Se o seu namorado for gentil com seu filho, gostar dele, agradá-lo e tentar fazer amizade, em geral não é muito difícil que a criança o aceite. Mais do que explicar que você tem um namorado, é importante que você viva essa experiência de maneira tranquila, harmônica e agradável, fazendo seu filho se sentir incluído no relacionamento.

NUDEZ E INTIMIDADE

190. Há algum problema em eu tomar banho com filhos do sexo oposto?

NÃO HÁ NENHUM problema, desde que você use alguma peça de roupa. Sei que muitos pensam que estar nu na frente do filho não traz nenhum problema, por ser algo natural, mas a criança vai perceber os detalhes e as diferenças conforme for crescendo, e é possível que surja malícia, o que não é nada bom.

191. Não tenho problemas quanto a ficar nu na frente de meu filho do sexo oposto, e ele parece não ligar muito para isso, já se acostumou. Tem problema?

TALVEZ ELE JÁ tenha se acostumado, mas, conforme for crescendo, poderá notar detalhes diferentes entre o seu corpo e o dele, e isso despertará malícia e um raciocínio ou pensamento inadequado para a idade dele. Sei que existem opiniões diferentes; portanto, decida seguir a que você achar certa. Não considero normal você ficar constantemente nu na frente dele ou andar sem roupa pela casa.

192. Posso permitir que meu filho fique nu na frente de outras pessoas? Quais?

PODE SIM, PRINCIPALMENTE se seu filho ainda for pequeno. Conforme as crianças crescem, é normal que sintam vergonha e desejem estar vestidas. As pessoas que devem ver a criança nua são os pais e, talvez, os avós. Caso ela acidentalmente seja vista despida por outro indivíduo, isso não deve ser tratado como tragédia nem como um drama.

193. Sei que os maiores causadores de abuso sexual são pessoas próximas das vítimas, como os parentes. Por causa disso, tenho receio de deixar meu filho nu perto de primos e até dos tios. Como posso impor limites sem causar desconforto aos meus parentes?

SEU RECEIO É legítimo e você deve, sim, ter cuidado. Os limites devem ser impostos numa conversa com seu filho. Oriente-o a não ficar nu na frente dos primos, tios ou demais parentes. Dependendo da idade dele, explique com toda a clareza e ensine-o a se defender diante de um eventual assédio sexual da parte de qualquer pessoa — não somente parentes, mas também vizinhos, por exemplo. Nessa conversa a clareza é fundamental. Diante disso, não se preocupe se os seus parentes se sentirem desconfortáveis, visto que você está cuidando da educação, da saúde emocional e da personalidade do seu filho.

194. Meus pais me criaram dando “selinho” em mim como demonstração de afeto e eu faço o mesmo com meus filhos. Nunca tive problemas com isso, pois vejo apenas como algo afetuosos. Recentemente alguém me disse que não era recomendável fazer isso. Tem algum problema em dar “selinho” em meu filho?

NÃO TEM NENHUM problema; é realmente uma demonstração de afeto. O único receio que tenho é que seus filhos passem a dar selinhos em pessoas de fora da família imediata. Para evitar que isso ocorra, explique a ele que o selinho é só entre vocês de casa e não nas demais pessoas. Não vejo realmente problema em dar selinhos de maneira afetuosos ou como brincadeira, mas tenha o cuidado de explicar os limites a seu filho. Caso o surpreenda dando selinho em qualquer pessoa, corrija-o dizendo que só com o papai e com a mamãe é que ele pode fazer isso.

PAIS E FILHOS

195. Qual é a importância do pai na vida da menina? E da mãe na vida do menino?

TANTO O PAI quanto a mãe são importantes referenciais na vida do menino e da menina. Eles são modelos do comportamento e das atitudes masculina e feminina, e também do papel do pai e da mãe, o que independe do sexo da

criança. A ausência do pai ou da mãe gera na criança uma carência de referencial; portanto, é ideal que ela conviva com ambos. Se os pais são separados, é essencial que menina e menino tenham contato constante com a mãe e com o pai. Assim, poderão ter os dois como referências.

196. Ouço falar muito sobre a importância da figura paterna e da figura materna, mas não entendo direito o que pode ocorrer em razão de distúrbios nessa área. Poderia me explicar?

AS DUAS FIGURAS são importantes para o crescimento, o desenvolvimento e o amadurecimento da mente, das emoções e da personalidade da criança, pois ambas têm atitudes, relacionamentos e comportamentos que influenciam na formação dela. Pessoas de sexo diferente têm ações e pensamentos distintos, que se expressam de maneiras diversas. Portanto, é importante que a criança tenha contato com os dois, já que poderá presenciar manifestações variadas. Além disso, os pais são o modelo de comportamento. As duas figuras são importantes, e a ausência de uma delas poderá trazer distúrbios à personalidade da criança, pois, se um filho tem contato somente com a mãe, por exemplo, terá como único referencial a atitude materna e ficará carente do referencial paterno, que traria equilíbrio para a formação de seu caráter e de sua personalidade.

197. Que erros um pai pode cometer que afetarão a compreensão do filho quanto à figura paterna? E como uma mãe pode comprometer o entendimento da criança quanto à figura materna?

QUALQUER ATO DE agressão ou violência, atitudes contraditórias, comportamentos errados, mentiras e atitudes similares prejudicam o desenvolvimento da personalidade da criança; portanto, tudo isso deve ser evitado. Pense naquilo que você não quer que componha o caráter do seu filho e não faça essas coisas. Não exija dele uma atitude que você não tem, porque o filho verá uma incoerência entre o que é exigido dele e o que a mãe

ou o pai faz. Se você errar, deve corrigir o erro e pedir desculpas, pois, assim, incentivará seu filho a fazer o mesmo.

198. Há algum problema em comentar, perto do filho, os defeitos do cônjuge ou minhas falhas?

NÃO É CONVENIENTE você comentar erros do cônjuge na presença da criança. Porque, ao fazer isso, você estará denegrindo e julgando negativamente essas atitudes. O afeto e o amor de seu filho por ele podem ser prejudicados por sua opinião negativa. Se você quer comentar os próprios defeitos na frente de seu filho, é livre para isso. A criança não deve ter a visão de que os pais são perfeitos; é importante saber que ambos podem mudar para melhor, e isso servirá de exemplo para a criança.

199. Como fazer com que os filhos fiquem mais próximos dos pais?

O FILHO FICARÁ mais próximo dos pais quando eles tomarem a atitude de se aproximar da criança, de maneira natural e diária. Caso se afastem, não tenham um relacionamento próximo, não dialoguem, não brinquem, não invistam tempo no filho desde a primeira infância, é natural que ele não queira se aproximar. Isso acontecerá não pelo fato de não os amar, mas por não ter o hábito da aproximação, da brincadeira, do passar tempo juntos. E essa aproximação tem de partir dos pais.

200. Como posso educar meus filhos de forma isenta, sem projetar as minhas falhas, as faltas e/ou os excessos que tive durante a minha criação/educação?

ISSO É MUITO difícil, mas é possível. A verdade é que trazemos marcas positivas e negativas da nossa criação, que modelaram nosso caráter e nossa personalidade e passaram a fazer parte de nós. O que podemos fazer é tomar consciência dessas falhas ou excessos e, de fato, mudar. A partir de então, é preciso educar nossos filhos de maneira conscientemente diferente. Mas, se

cometermos os mesmos excessos e falhas, o certo é corrigir, pedir desculpas e mudar de atitude. A partir da minha experiência e, crendo na ajuda de Deus, sei que podemos nos corrigir, mudar e dar aos filhos uma educação melhor do que a que tivemos — que não será isenta de falhas, mas talvez essas sejam menores.

201. Ouvi falar de maus-tratos psicológicos. O que é isso? Como posso saber se estou impondo esse tipo de problema a meu filho?

MAUS-TRATOS PSICOLÓGICOS SÃO agressões impostas por palavras ou atitudes. São violências, como pressões sobre comportamento, pensamento e ações, que você impõe a seu filho. Podemos agredir, violentar e maltratar nossos filhos não só fisicamente, mas psicologicamente, por meio de palavras. Isso em diferentes situações: ao humilhá-los, ao desprezar suas atitudes, ao desrespeitar sua individualidade, ao criticá-los na frente dos outros. Tudo o que tem a ver com a mente, a autoestima e a emoção de nossos filhos pode pressioná-los psicologicamente. E os maus-tratos psicológicos são tão prejudiciais como os físicos. A diferença é que os físicos deixam marcas no corpo da criança; já os psicológicos, na emoção, na autoestima, deixando cicatrizes na personalidade, na maneira de agir e reagir e, também, no rumo que ela dará à própria vida.

202. O que representa negligência de pais contra filhos?

NEGLIGÊNCIA É NÃO assumir as responsabilidades que você tem para com seu filho. A meu ver, a principal é não trazer para si a responsabilidade de educá-lo e deixá-la para terceiros (avós, babá e outros). Hoje os pais geralmente trabalham fora o tempo todo e, por isso, estão sempre cansados e estressados durante o tempo que têm para estar com os filhos. A criança não tem culpa. Também é negligência não suprir seu filho com o básico daquilo que ele precisa, não porque você não tenha condições, mas por deixar de cumprir com essa responsabilidade.

203. Em que situações devo voltar atrás em uma decisão? É nocivo para meu filho perceber que mudei de ideia?

SE VOCÊ PERCEBEU que a decisão que tomou foi errada, volte atrás, mesmo que tenha prometido ou se comprometido com algo. Pior do que voltar atrás na palavra dada é ir em frente e causar um problema. Não será em nada nocivo para seu filho perceber que você mudou de ideia, desde que explique. As pessoas podem alterar propósitos, avaliar melhor uma decisão e entender que não foi a mais adequada. Você é um ser humano e pode errar, tomar uma decisão num momento de pressa, estresse ou falta de reflexão, e, depois de refletir, perceber que errou. Se assim acontecer, recue e explique que mudou de ideia, porque a nova decisão é melhor para ele. Isso de forma nenhuma vai tirar a sua autoridade diante do seu filho; pelo contrário, ele vai perceber que você é um pai que reflete, pensa bem, avalia cada ponto positivo ou negativo e pode mudar para melhor.

204. Existe alguma idade ideal para o filho ver pela primeira vez vídeos e fotos do casamento dos pais ou do próprio nascimento?

NÃO. À MEDIDA que ele cresce e ouve sobre esses eventos, fica curioso e desejará ver. E, no momento em que ele expuser isso, mostre o que vocês têm registrado sobre esses fatos. Não há nada que seja negativo para seu filho; na verdade, ele vai se sentir como parte da família, que começou antes do seu nascimento. Isso é muito bom, emociona muito os filhos e é algo surpreendente, pois trata-se situações que a criança pequena nem imagina como foram. Pode mostrar sim; é bom. São momentos muito importantes na vida em família.

205. Muitos pais dizem que querem dar ao filho tudo aquilo que não receberam. Como devo educar meu filho para que eu não repita, inconscientemente, os mesmos erros que meus pais cometeram comigo?

A INTENÇÃO DE dar aos filhos o que não se teve é muito comum. O importante é estar consciente dos erros que seus pais cometeram com você e decidir ter uma atitude diferente.

206. Como lidar com crianças que não têm os pais como referência (isto é, os pais são totalmente ausentes)?

CRIANÇAS SEMPRE PRECISAM ter alguém como referência. Quando os pais estão totalmente ausentes, elas vão se espelhar em quem está próximo a elas. Considerando-se que não estamos falando de órfãos, se os pais trabalham o dia todo e, quando voltam para casa, não separam tempo para ficar com os filhos, tornam-se ausentes. É muito mais difícil lidar com essas crianças, porque elas não têm um padrão de comportamento coerente, são instáveis e inseguras, e, se as pessoas que cuidam delas são agressivas, por exemplo, as crianças podem se tornar agressivas também. A atitude a ser tomada é conversar com esses pais, para que adquiram consciência da responsabilidade pela educação dos filhos.

RELAÇÕES SOCIAIS

207. Meu filho se isola e não interage com as pessoas. O que devo fazer?

EU PRECISARIA SABER mais sobre a personalidade de seu filho. Falando de forma geral, as crianças são diferentes, algumas são mais tímidas, enquanto outras mais abertas; umas são mais introvertidas, enquanto outras mais extrovertidas. Esses traços precisam ser respeitados. As mais tímidas demoram a interagir, falar e trocar ideias. Nesse caso, precisam ser respeitadas em sua personalidade, mas também devem ser incentivadas a sair desse isolamento. Como pai, tente mediar essa interação. Não fique bravo com seu filho nem diga coisas que o entristeçam ou humilhem, mas, aos poucos, aproxime-o de outras crianças. No começo talvez seja bom estar presente nesses momentos de interação, pelo menos até que ele aprenda a ser mais sociável. O necessário é ter paciência. Caso seu filho ainda não

frequente a escola, seria bom procurar uma, porque o ambiente escolar certamente o ajudará a interagir com outras crianças, e ele, aos poucos, perderá essa timidez.

208. Meu filho não se relaciona com outros adultos que não sejam os pais. Esconde o rosto e não fala nada, se recusa a dar beijo ou a conversar. Isso é normal?

ISSO PODE SER muito normal se for uma criança bem nova, que não está acostumada a conviver com outros adultos. O fato é que existem crianças tímidas, que não têm facilidade de conversar com adultos e fazer amizade. Nesses casos, não se deve forçá-las a se relacionar, porque isso poderá causar uma reação até pior, fazer com que elas se fechem mais. É preciso respeitá-las e, de acordo com a idade, conversar e tentar ajudá-las a interagir com as outras pessoas. Entenda que um de seus papéis na educação de seu filho é ajudá-lo a superar os problemas, os obstáculos e as situações que enfrenta; ele deve encontrar em você amparo para começar a se relacionar. Portanto, converse e procure saber o motivo de ele ser tão tímido, se tem medo de algo, por exemplo. Também pergunte na escola como seu filho se comporta com os adultos de lá; assim, você poderá descobrir se essa timidez só existe com pessoas que ele não conhece. O essencial é que você o ajude, compreenda-o e tenha paciência com ele, sem criticá-lo.

209. É normal as meninas ficarem às vezes totalmente caladas e imersas em seu “mundo”?

DEPENDENDO DA PERSONALIDADE delas, essa atitude chega, sim, a ser normal — se forem pessoas introvertidas, envergonhadas e que não se sentem à vontade no ambiente em que estão. Isso acontece também com os meninos. Talvez seja mais frequente entre as meninas que entram na puberdade, devido a todas as mudanças hormonais, físicas e emocionais que enfrentam nessa fase. É quando elas pensam e refletem sobre o que está acontecendo,

sobre as mudanças do corpo, as novas emoções e as situações que surgem. Sendo assim, é preciso que você respeite esse tempo e tente aproximação e diálogo, sem forçar, mas para descobrir se há algo que a preocupa ou que a está deixando triste ou envergonhada.

210. Há algum segredo para ensinar meu filho a cumprimentar as pessoas?

NÃO, O QUE existe é o exemplo. Se você quer que seu filho cumprimente as pessoas, você deve sempre cumprimentar e pedir a ele que o imite. A criança precisa aprender tudo, inclusive a cumprimentar as pessoas, e isso acontecerá na medida em que presenciarem os adultos fazendo isso, principalmente os pais.

RELIGIÃO

211. Qual é a melhor fase para iniciar a educação espiritual dos meus filhos?

A EDUCAÇÃO ESPIRITUAL em nada difere dos demais tipos de educação e de formação de caráter e personalidade; por isso, deve se iniciar a partir do nascimento. Também é essencial que seja vivenciada no dia a dia da família, como parte do relacionamento com os pais e do relacionamento do núcleo familiar com Deus. Se a criança vive isso em casa, se vê os pais orando e agradecendo ao Senhor pelo alimento e por tudo o que têm, se ouve histórias bíblicas, então tudo se torna parte da educação espiritual dela.

212. De que forma posso dosar essa influência para que não seja uma imposição ou negligência?

A EDUCAÇÃO ESPIRITUAL não deve ser dosada, mas, sim, vivida. Você não vai impor, mas também não vai negligenciar. Ou você vive espiritualmente ou não vive. Ou você acredita em Deus e ele faz parte do seu dia a dia — e, por

isso, há momentos de leitura bíblica, de oração, de compartilhar o que Deus tem feito à família de vocês, de ouvir os testemunhos — ou nada acontece.

213. Sigo uma religião e meu cônjuge segue outra. Como podemos educar espiritualmente nosso filho sem que isso gere conflitos nele?

EXISTEM CONCEITOS, PRINCÍPIOS e valores básicos, que têm a ver com o fundamento das religiões e que são comuns — como o amor a Deus, o amor ao próximo, o fazer o bem às pessoas e a gratidão. Consequentemente, para manter a harmonia familiar, vocês podem educar seu filho trocando ideias sobre esses princípios e valores, que desejam transmitir a ele. Ao entrar em acordo sobre isso e vivenciar esses aspectos no dia a dia, o formato da religião que cada um segue é algo que pode ser explicado quando seu filho alcançar a maturidade. Ele, então, fará suas escolhas religiosas. É importante ensinar a criança a ter um vínculo com Deus, dialogando com muito respeito e tolerância.

TAREFAS DOMÉSTICAS

214. Não consigo conciliar as tarefas de casa com o cuidado com as crianças. Preciso de ajuda!

VOCÊ PRECISA SE organizar. Tem de estabelecer uma rotina, principalmente para conciliar as duas atividades, pois ambas são importantes e fazem parte do seu dia a dia. A rotina é essencial para isso. Analise o que precisa ser feito durante o dia, em relação às tarefas da casa e também às crianças. Talvez você possa registrar tudo no papel, para facilitar o acompanhamento diário. É claro que ajustes frequentes ocorrerão, pelo menos até você conseguir uma harmonia entre as tarefas da casa e o cuidado com as crianças. Sugiro que, se elas vão à escola, deixe as tarefas da casa para esse período, limpe o ambiente, cuide da roupa, prepare a refeição e, assim, poderá dedicar o tempo em que seus filhos estão em casa para estar com eles, brincar e acompanhar a lição de casa.

215. Meu filho deve realizar tarefas domésticas? Quais e a partir de que idade?

ACHO INTERESSANTE QUE os pais ensinem os filhos a realizar tarefas, que podem ser estabelecidas de acordo com a idade e as possibilidades de cada um. Isso é muito bom, e eles se sentem bem fazendo isso. Talvez, ao terminar uma refeição, quando todos se levantam da mesa, possam pegar sua louça e colocá-la na pia. Também poderão guardar o suco na geladeira. No momento do banho, pôr a roupa suja no cesto é sempre recomendável. Caso sejam maiores, devem aprender a arrumar a cama. As tarefas precisam ser incentivadas; as crianças têm de vê-las como uma oportunidade de participar do cuidado da casa. Para distribuir as tarefas domésticas sem impor, liste-as em um quadro e incentive as crianças a escolher quais poderão realizar. Deixe que se prontifiquem a fazer o que preferem, para ajudar a família. Você certamente se surpreenderá com a iniciativa de seus filhos.

216. Quando eu era criança, meus pais me delegavam a responsabilidade de realizar certas tarefas, como varrer o quintal ou dar banho no cachorro. Devo fazer o mesmo com meu filho? Como posso saber quando e que tipo de tarefas ele pode realizar?

SE O SEU filho vê o pai colaborando com a mãe, ele se sentirá impelido a fazer o mesmo. Já o tipo de tarefa que pode ser realizado dependerá da realidade e da necessidade da família, bem como do lugar onde moram. O essencial é que você incentive seu filho e sirva-lhe de exemplo; assim, ele certamente se integrará no dia a dia familiar.

217. Se meu filho não quer realizar tarefas domésticas, mas decido delegar mesmo assim, para que ele aprenda a ter responsabilidades, como posso saber o limite de tempo que ele deve dedicar à tarefa e o tipo de disciplina a aplicar caso ele não cumpra o que deveria fazer?

SE VOCÊ DECIDE delegar atividades a seu filho, o que é muito saudável, primeiro comunique-lhe o que espera dele e explique o que deve fazer. O importante é não exagerar na quantidade de tarefas e no tempo dedicado a cada uma, porque não está partindo dele a vontade de colaborar. Caso a criança não cumpra o estabelecido, use o método do cantinho da disciplina: dê uma advertência para lembrá-la da responsabilidade e explique que o seu objetivo é educá-la, transformando-a em um cooperador. Agora, se ela insiste em não colaborar e em desobedecer a todas as regras, então vai começar a perder coisas de que gosta. O objetivo é incentivá-la a ser responsável, preparando-a para o futuro.

218. O que pode ser considerado tarefa e o que posso considerar uma obrigação para meu filho?

A TAREFA QUE você delega a seu filho passa a ser uma obrigação, pela qual ele precisa se responsabilizar. Os pais não devem se sentir culpados, pois estão ensinando responsabilidade e formando o caráter da criança.

219. Tenho muita dificuldade de deixar meus filhos fazer as coisas sozinhos (trocar a roupa, arrumar a cama, guardar brinquedos, entre outras), pois acho que faço melhor e mais rápido. Isso é prejudicial?

NÃO TENHO DÚVIDAS de que você faça melhor e mais rápido; porém, não deixar que seus filhos ajam sem auxílio é prejudicial para eles. Quando isso acontece, as crianças crescerão dependentes de você em tudo, sem saber fazer as coisas por si sós. Acabarão se tornando adultos dependentes. É claro que dá trabalho, porque será preciso ensiná-las e isso demanda paciência, tempo e empenho, mas o resultado é melhor. As crianças sentirão prazer ao se perceberem capazes de trocar a roupa ou tomar banho sem ajuda, por exemplo. O ideal é que você eduque seus filhos para serem autônomos, capazes de resolver os problemas que surjam sem chamar por você. Depois,

incentive-os e não se esqueça de elogiá-los, mesmo que a tarefa não tenha sido tão bem feita como você faz.

TRABALHAR FORA

220. Mães devem ou não trabalhar fora?

A MULHER DEVE trabalhar fora se quiser ou precisar. Talvez por necessidade financeira ou apenas por desejo de se realizar na profissão. Não vejo problema no fato de mães terem um emprego; apenas elas precisam saber que, certamente, terão acúmulo de tarefas e responsabilidades, pois também precisarão dar conta da rotina do lar. Disso a mulher deve ter consciência. Mas é totalmente possível conciliar as coisas, trabalhar fora e cuidar da casa — desde que você seja organizada. Nunca se esqueça da responsabilidade de educar seu filho. Por isso, no tempo em que está em casa, organize sua rotina para ter tempo com ele, brincar e conversar. A organização prévia e a rotina resolvem esse problema. Sempre trabalhei fora e consegui conciliar tudo, além de ter ajudado mais de 150 famílias a fazer isso em meu programa de televisão. É claro que ficamos mais cansadas e estressadas, mas damos conta. E nunca traga para o lar as frustrações e chateações do trabalho; seu filho não tem culpa delas e não merece uma mãe sempre ranzinza, briguenta, que vive reclamando.

221. Trabalhar em casa (*home office*) é uma boa opção?

É UMA BOA opção, desde que você consiga se organizar para não deixar que as atividades se sobreponham. Ao trabalhar em casa, é possível que seus filhos demandem sua presença e atenção no horário de expediente. Talvez as atividades aconteçam simultaneamente, visto que eles vão chamar por você sempre. Isso pode ser resolvido ao se fixar a rotina da casa, para trabalhar enquanto eles estão na escola, o que seria o ideal. É claro que precisará de uma boa organização e também de uma rotina. Você terá de se comprometer consigo mesma para cumprir o seu horário de expediente,

como se estivesse realmente trabalhando fora de casa. Por isso, organize bem seu dia e conte com a colaboração de seu marido.

3

Educação formal

Todo ser humano passa por um processo de educação formal, que vai servir não só para que ele adquira conhecimento, mas para orientá-lo a ser uma pessoa melhor. Muitas dúvidas surgem na hora de escolher as melhores maneiras de educar os pequenos e de definir como proceder com relação a questões diversas ligadas ao processo educacional. A Bíblia nos mostra que o próprio Jesus foi uma criança bem instruída. É interessante como as Escrituras falam pouco sobre a infância de Cristo, mas, quando o fazem, é para relatar o episódio em que ele vai ao templo para dialogar com os mestres: “Depois de três dias o encontraram no templo, sentado entre os mestres, ouvindo-os e fazendo-lhes perguntas” (Lc 2.46). Será que foi à toa que justamente uma situação da infância de Jesus ligada à aquisição de conhecimento foi registrada para a posteridade? Neste capítulo, vamos abordar questões relacionadas à educação formal das crianças.

DÚVIDAS BÁSICAS

222. Qual é a melhor opção: babá, creche ou a vovó?

DEPENDE MUITO DA situação da família e do tempo que a criança precisará ficar com outra pessoa. Talvez você se sinta mais seguro em deixar com a avó, pois será preciso apenas conversar para dar orientações sobre a hora de comer e a de dar banho, por exemplo, além de orientações acerca da disciplina — para que tudo ocorra do jeito que você quer. Já entre babá e creche, se você conhece uma boa instituição, creio ser a melhor opção. Deve

ser uma creche em que você tenha todas as garantias de higiene e estrutura, se possível com câmeras nas salas, para poder ver seu filho em qualquer momento. Entendo que essa é a melhor alternativa porque você terá profissionais especializados — de pedagogos a fisioterapeutas — que trabalharão o desenvolvimento do seu bebê. Tenho ressalvas quanto a babás, pois ela ficará sozinha com seu filho e você não tem como saber o que está acontecendo em casa nesse período.

223. Como lidar com a necessidade de os pais trabalharem fora com a educação dos filhos? Como aproveitar o tempo nesse sentido?

HOJE É MUITO comum os pais trabalharem fora e os filhos ficarem na escola em período integral, na casa dos avós, com babás ou empregadas. Essa é a realidade dos tempos atuais e precisamos lidar com isso. Logo, é preciso organizar o tempo livre para você ficar com os filhos. Não importa a quantidade de tempo, mas, sim, a qualidade. Organize-se para poder interagir com os filhos, educá-los, passear com eles, conversar... Enfim, disponibilizar tempo exclusivamente para suas crianças. Se precisar deixar os filhos com alguém após a escola, por exemplo, o ideal é que você pré-organize a rotina a ser seguida, pois assim terá a garantia de que tudo acontecerá do jeito que você quer.

224. Qual é a idade ideal para pôr a criança na escola?

SE VOCÊ TRABALHA, terá de pôr a criança na escola a partir dos 4 ou 6 meses. Mas, se puder esperar um pouco mais, creio que somente a partir do momento em que ela ande (e possa se deslocar sozinha de um lugar para outro) e saiba também se relacionar com as outras pessoas. Sinta-se tranquila em matricular a criança em uma escola, pois a instituição faz muito bem à criança, já que agiliza e estimula a fala e a socialização. Na escola ela também aprende a lidar com outros adultos que não os pais. Se a instituição for estruturada e você confiar na filosofia pedagógica adotada,

fique tranquila, pois fará bem a seu filho. Sei que pode parecer cedo matricular a criança na escola com essa idade, mas tenho experiência e sei que a criança será beneficiada.

225. Como decidir o tipo de escola em que vamos matricular nosso filho, visto que há muitos modelos que não entendemos (montessoriano, construtivista, tradicional etc.)?

A ESCOLHA DA escola é muito importante. É interessante que você se informe sobre as características desses métodos, que são diferentes, mas todos são bons e eficazes e certamente darão suporte para que a criança cresça e amadureça. O meu conselho é que você faça uma pesquisa nas escolas em que gostaria de matricular seu filho. Você poderá optar por uma instituição levando em conta, por exemplo, a sua situação financeira, a proximidade da sua casa, o prestígio. Visite essas escolas, converse com a coordenação, tire as dúvidas que tiver no que se refere à disciplina e ao método adotado, pergunte como o aprendizado da criança é desenvolvido. De posse desses dados, avalie de acordo com o conhecimento que você tem de seu filho. Algumas crianças se adaptam muito bem em escolas de período integral; outras, se desenvolvem melhor nas de meio período. Há quem se adapte em instituições mais livres e informais; outras crianças precisam de ambientes mais rígidos e tradicionais. Conheça seu filho e descubra que tipo de ambiente e de método será melhor para ele. A melhor escola é aquela onde seu filho se sente feliz, à vontade, onde pode aprender e amadurecer. Você poderá ter certeza disso ao ver a reação da criança ao fim do dia. A criança que está satisfeita sai da escola feliz, com vontade de ficar mais e também de voltar no dia seguinte.

226. Se estamos em dúvida entre duas ou três escolas que seguem a linha pela qual optamos, que critérios devemos seguir para selecionar uma?

ESTRUTURA, HIGIENE, ORGANIZAÇÃO, ambiente de trabalho, áreas externas, atividades extraescolares que a escola possa oferecer e proximidade da sua casa. Tendo optado por essa linha educacional, então o resto fica a critério da impressão que tiveram da escola, do diálogo que vão estabelecer com a coordenação e a direção. É uma questão de afinidade.

227. Qual é a idade ideal para iniciar a alfabetização de uma criança?

A ALFABETIZAÇÃO DA criança começa aos poucos. Na educação infantil, a programação é desenvolvida para pôr o indivíduo em contato com letras, sons e sílabas, e tudo isso é realizado aos poucos, para chegar ao destino final da alfabetização no segundo ano (correspondente à antiga primeira série). Claro que cada indivíduo tem suas peculiaridades e isso varia muito. Não é bom forçar a alfabetização muito cedo. É interessante deixar que a criança evolua e se sinta atraída pela leitura, o entendimento das palavras.

228. Quais são os prós e os contras de se inscrever bebês de poucos meses em um berçário?

SE VOCÊ PODE ficar com seu filho em casa até que ele tenha aproximadamente 1 ano, essa é a melhor opção. Nesse período de grande desenvolvimento, é bom que o bebê tenha contato direto com a mãe, e o vínculo com os pais é muito importante. Mas, se você precisa trabalhar, por ter apenas quatro ou seis meses de licença-maternidade, é claro que terá de pôr seu filho no berçário. Fique tranquilo, pois, fora o fato de você ter de se afastar do bebê, isso não gera nenhum problema maior. Para o bebê, quando o berçário tem boa estrutura, profissionais preparados, boa estratégia pedagógica, alimentação correta e excelente condição de higiene, será muito bom, e ele se adaptará facilmente. O bebê não sofre; quem sofre são os pais, porque, em razão do trabalho, precisam se afastar do filho. Então, se você puder colocar seu bebê no berçário mais tarde, quando ele tiver aproximadamente 1 ano,

poderá permanecer mais tempo com ele, curti-lo mais e acompanhá-lo no processo inicial de crescimento e amadurecimento.

APRENDIZADO

229. Professores particulares são um recurso válido para crianças de até 7 anos de idade?

UMA CRIANÇA DE até 7 anos de idade não precisa de professor particular. Dentro de uma situação normal, não vejo nada que justifique a contratação de um.

230. É saudável ensinar meu bebê a falar dois idiomas? Se sim, como fazê-lo sem que ele faça confusão ou mesmo sem que isso prejudique seu aprendizado?

O SER HUMANO nasce com a capacidade de aprender a falar todos os idiomas a que for exposto. Aprender línguas é bom e não traz nenhum problema. O aprendizado que é feito de forma natural, no dia a dia, não gera confusão para a criança, tampouco a prejudica. O que certamente acontece é uma interferência de uma língua na outra. Mas, conforme seu filho for crescendo, certamente ele vai separar os idiomas, identificando-os com clareza, e poderá dominar até três ou quatro. Isso não prejudica em nada o aprendizado. É recomendável, sim, expor seu bebê a dois ou três idiomas, pois ele vai entender, associar, reproduzir e adquirir fluência em todos os idiomas.

231. A partir de que idade posso introduzir um novo idioma para meu filho?

DESDE O NASCIMENTO, sem restrições.

COMPORTAMENTO

232. Meu filho mudou muito o comportamento depois de entrar na escolinha. Isso é normal?

SIM, PORQUE ELE entrou em contato com novas pessoas. Seu filho passou a ver atitudes e reações diferentes, além de descobrir um vocabulário distinto, por causa do contato com as crianças e a professora. É claro que não podemos pôr nosso filho em uma redoma de vidro: mais cedo ou mais tarde ele vai para a escola e estará debaixo da influência de outras pessoas. Não vejo motivo para preocupação, mesmo porque você pode e deve corrigir o comportamento que considerar inadequado. O esperado é que a criança se comporte de acordo com o que lhe é ensinado de forma mais insistente. Infelizmente, a criança aprende com muita facilidade o comportamento errado — como birra, manha e outros. Mas os pais devem corrigir isso, pois o comportamento ensinado em casa, com firmeza e constância, é o que vai predominar.

DEVER DE CASA

233. Devo ajudar nos deveres de casa?

OS PAIS DEVEM estar perto da criança no momento de fazer o dever de casa. Pois, assim, poderão supervisionar e orientar naquilo que for preciso. O dever de casa é simplesmente uma extensão daquilo que é feito na escola e serve para fixar e revisar o conhecimento. Por isso, deve ser feito sozinho. Se a criança, porém, não consegue fazer o dever e pede ajuda, não vejo motivo para recusar. Mas é fundamental que seja apenas um auxílio. Vocês não podem fazer o dever por ela — procurem resolver as dúvidas, pois será de grande ajuda para seu filho.

234. Como devo ajudar nos deveres de casa? Há limites?

SIM, HÁ LIMITES, pois cabe a você *apenas* ajudar. Veja quais são as dificuldades e esclareça-as, mas não faça o dever por seu filho. O dever de casa é dele e não seu. Mesmo que a criança esteja cansada ou insista em não fazer, não

faça por ela. Apenas ensine e explique, com muita paciência e sem perder o controle. Ao proceder dessa forma, seu filho perceberá que você está sempre disponível e disposto a ajudar, e que ele é capaz de fazer o dever sozinho, com pequenos esclarecimentos que você venha a dar. Quando o dever for muito difícil e não for possível resolvê-lo, busque saber o que está acontecendo. Ou a dificuldade do dever vai muito além daquilo que é ensinado em sala ou seu filho não está prestando atenção às aulas, justamente por saber que em casa ele terá a ajuda de que precisa — e até mesmo alguém que faça o dever por ele. Não se deixe enganar; as crianças são muito espertas e, às vezes, por estarmos cansados, acabamos fazendo o dever por elas para resolver mais rápido. Isso jamais pode ocorrer.

235. Meu filho odeia estudar em casa. Como lidar com isso?

PRIMEIRO DESCUBRA O motivo. Será que ele dispõe de um ambiente adequado e tranquilo? Ou será que ele não precisa estudar em casa porque já presta muita atenção às aulas? As crianças são diferentes. Há aquelas que prestam muita atenção enquanto estão na escola e não sentem necessidade de complementar os estudos fora dela, mas também há quem, mesmo prestando atenção, sente que é preciso estudar mais. No caso do seu filho, observe o que está acontecendo. Dialogue com ele e pergunte por que odeia estudar em casa. Tenha essa conversa para orientá-lo e pôr sobre ele a responsabilidade dessa atitude. Talvez você possa dar um voto de confiança, deixando-o sem estudar, e, quando o boletim chegar, você avalia se a falta de estudo em casa trouxe prejuízo. Se ele traz boas notas, é possível entender que seu filho não tem necessidade de complementar os estudos, porque ele entende tudo o que é explicado em sala de aula. Mas, se o boletim vier com notas baixas e o rendimento não atingiu o que você esperava, passe a exigir o estudo em casa. Para facilitar, estabeleça uma rotina, arrume um lugar tranquilo, sem interferências, e determine o tempo que ele deverá ficar ali. A sua reação deve ser ditada pelo rendimento de seu filho.

236. A partir de que idade a criança deve começar a ter ajuda com os deveres de casa?

NÃO HÁ IDADE certa para isso. Os pais podem ajudar quando a criança precisar. Se ela consegue fazer sozinha as lições de casa, não é preciso interferir. Mas, se ela solicita seu auxílio, você pode ajudar. Por isso, é importante que, depois do trabalho, você esteja à disposição para interagir com ela, ver como foi na escola, conferir se fez a lição de casa antes de você voltar do trabalho. Aproveite esse momento para mostrar interesse pelo que ela fez na escola, elogiá-la, incentivá-la a continuar fazendo a coisa certa, e estar disponível quando ela precisar. Ajude, mas nunca faça a lição por seu filho.

237. Meu filho não consegue fazer seu dever de casa sozinho. Ele sempre pede minha ajuda. Isso é prejudicial?

SE ELE NUNCA consegue fazer sozinho as lições de casa, é preciso descobrir o motivo. Talvez o melhor seja conversar com a professora para ver por que isso acontece. Muitas vezes, por exemplo, as crianças preferem brincar na classe para, depois, pedir ajuda aos pais nas tarefas de casa. Ao descobrir a raiz do problema, converse com a professora e a coordenação. Se o seu filho sempre pede sua ajuda, certifique-se de que realmente a necessidade dele é justificada, pois ele pode estar fazendo isso simplesmente para chamar a sua atenção ou para que você fique por perto. Se esse é o caso, trata-se de uma questão de carência, e não de problemas de aprendizado. Talvez ele sinta a sua falta. Tenha cuidado, pois será prejudicial se isso se tornar um hábito e ele passar a depender de você para tudo. Seu filho precisa aprender a ser autônomo e a superar sozinho as dificuldades — ou, pelo menos, tentar. Se ele não consegue, você tem de estar disponível para dar uma ajudinha, mas o incentive sempre a resolver esses problemas e a fazer sozinho as tarefas.

FALTAR À AULA

238. Meu filho pede para não ir à escola em determinado dia. Qual deve ser a minha posição?

SE ELE ESTÁ bem, se não está doente nem indisposto, se não passou mal durante a noite anterior, então não há nenhum empecilho; nada justifica a falta. Você não deve concordar. Faltar por faltar não é bom, porque seu filho tem de aprender a assumir a responsabilidade de frequentar a escola e estudar. Um dia de falta na escola significa conteúdo perdido, o que prejudica o aprendizado, principalmente se não há motivo para faltar.

239. Se os pedidos de meu filho para não ir à escola são recorrentes, isso demonstra problemas? Como devo agir?

ESSA ATITUDE PODE demonstrar algum tipo de problema com os colegas, a escola, o professor ou o ambiente escolar. Você deve averiguar por que isso está acontecendo. Para tanto, converse com a criança, pois esses pedidos podem ser consequência de algum tipo de problema real. Se houver algo de fato, devem ser tomadas as providências necessárias; mas, se for somente preguiça ou algo do gênero, seja firme com seu filho.

240. Quais são as razões aceitáveis para meu filho faltar a um dia de aula, além de problemas de saúde?

NÃO HÁ PROBLEMA em faltar num dia de aula porque teve uma noite ruim ou por causa de algum compromisso familiar que acabou muito tarde na véspera. Creio que o pai e a mãe devem avaliar isso, pois, se a criança vai estar indisposta na escola porque foi dormir muito tarde, é provável que durma durante a aula. O problema é quando isso se torna constante e a criança inventa histórias, circunstâncias e até problemas de saúde para faltar. É nesse momento que você precisa saber o que está acontecendo e se manter firme, de preferência com a mesma opinião do seu cônjuge, sem jamais contrariá-lo na frente do filho. Então, antes de dar uma resposta, conversem entre vocês, avaliem a situação, entrem em um acordo e, só depois, deem a

resposta. Mantenham-se firmes na decisão que tomaram. Isso é muito importante e fundamental para ensinar responsabilidade e obediência a seu filho.

241. Como posso me integrar à escola de meu filho?

VOCÊ DEVE IR à escola, conversar com a professora e com a coordenação e expor sua intenção. Acredito muito na parceria da família com a escola na educação das crianças. É um trabalho que dá muito resultado, além de ser benéfico para elas. Também sei que nem todas as instituições estão abertas a isso, mas, se você tem esse interesse, deve sugerir e tentar descobrir de que maneira pode colaborar.

242. Se tenho críticas a algo que a escola faz, como devo abordar a direção de modo positivo?

É PRECISO SE aproximar da direção da escola com a intenção não somente de criticar e de apontar o erro, mas, também, de sugerir soluções para os problemas. Criticar por criticar não costuma gerar resultados positivos. Minha sugestão é que, primeiro, elogie e aponte o que você gosta na escola e, em seguida, exponha as críticas e, por fim, apresente possíveis soluções.

243. Não estamos satisfeitos com a comunicação entre a escola e nossa família. O que devemos fazer?

A FAMÍLIA PRECISA comunicar isso à escola, começando com a professora. Se a resposta dela não for satisfatória, converse com a coordenação ou com a direção. A família precisa dizer o motivo de não estar satisfeita, sugerindo opções de como melhorar. Se a escola não comunica o que acontece em suas atividades, as duas partes ficam isoladas e, provavelmente, seguirão em direções divergentes. Então procure a escola e converse com tranquilidade e calma, com a intenção de ajudar e tentar resolver o problema. Se, mesmo

assim, a falha na comunicação continuar e não houver nenhuma mudança, procure outra escola.

244. Como posso trabalhar a culpa que sinto por deixar meu bebê de 5 meses no berçário?

ENTENDA QUE VOCÊ não precisa se culpar por isso. Se você trabalha, é porque precisa ou porque é uma profissional que se sente realizada no emprego. Você tem de enfrentar essa realidade e assumir a responsabilidade da educação desse bebê no tempo livre que passa com ele. Quando você se sente culpada por ter deixado o seu neném no berçário, começa a se tornar permissiva com a criança para compensar a culpa que sente. Com isso, não estabelece limites e começa a deixá-lo fazer o que quer. A culpa leva você a tomar atitudes que não são boas para a educação do seu filho. Portanto, entenda que o fato de deixar o bebê no berçário não é maldade sua; é uma escolha que fez na vida e que requer esse sacrifício. Liberte-se de sua culpa, tire-a dos ombros e decida aproveitar e assumir a responsabilidade pela educação do seu filho no tempo que tem para educá-lo.

245. No Brasil é permitido dar educação domiciliar, ou sou obrigado a matricular meu filho em uma instituição de ensino? Existe algum mal em optar pela educação domiciliar?

NO BRASIL VOCÊ tem de matricular seu filho em uma escola. Particularmente, não vejo problemas na educação domiciliar, ainda mais se você for capaz de instruir e dar educação acadêmica à criança. Nos Estados Unidos, a educação domiciliar é permitida e conheço métodos usados lá que dão bons resultados, mas, no Brasil, infelizmente não é possível. O melhor caminho é encontrar uma escola que esteja de acordo com a sua maneira de ver a educação e que compartilhe os valores, os princípios, as atitudes e os procedimentos que você adota e que transmitiria se educasse seu filho em casa.

246. Começar a alfabetizar a criança em casa de forma lúdica pode interferir de forma negativa quando ela for alfabetizada na escola?

NÃO. EXISTEM CRIANÇAS mais curiosas e interessadas em conhecer as letras e que fazem associação de letras com figuras — o que as leva a fazer muitas perguntas. Se você tem interação diária com seu filho e gosta do interesse que ele demonstra, é claro que vai satisfazer a curiosidade dele, que acabará aprendendo as letras e começará a criar associações. Isso pode fazer com que chegue à escola já alfabetizado. Caso aconteça assim, não se preocupe, pois não vai interferir no processo de alfabetização promovido pela escola. O que poderá ocorrer é que, pelo fato de seu filho já conhecer mais do que os outros alunos da classe, ele se desinteresse pela aula e se torne um aluno um pouco mais bagunceiro. Meu conselho é que, se o seu filho está interessado em aprender e você tem como ajudá-lo, faça-o, mas jamais force uma alfabetização, porque a alfabetização fora de época pode gerar problemas comportamentais.

247. Minha filha de 2 anos e 10 meses já reconhece onze letras do alfabeto, porque meu marido ensinou em casa. Isso tem algum problema, visto que a escola ainda não iniciou o processo de alfabetização?

NÃO TEM NENHUM problema, principalmente porque esse interesse partiu de sua filha. É normal que tenha se interessado pelas letras, pelo som, pela associação entre letras e figuras. O interesse deve partir da criança e os pais jamais devem forçar. A alfabetização é um processo que acontece à medida que a criança adquire maturidade, passando a associar o concreto ao abstrato, o escrito ao falado. O que pode acontecer é sua filha demonstrar algum desinteresse quando começar a alfabetização na escola, com um consequente problema de comportamento. Mas, fora isso, não há nenhum problema. Meu conselho é sempre ensinar a criança de forma lúdica e nunca formalmente.

248. Existe algum modo de os pais contribuírem com a educação formal escolar, além de ajudar nos deveres de casa?

OS PAIS PODEM ajudar nos momentos em que estão juntos com os filhos, interagindo e brincando com brinquedos educativos que promovem reforço e fixação daquilo que a criança está aprendendo na escola. São brinquedos como quebra-cabeça, jogo da memória com figuras, letras ou números, dominó e similares. Outra maneira, específica das meninas, é brincar de escolinha. Com essa brincadeira, você saberá o que ela está aprendendo e poderá ajudar. Deixe a educação formal para a escola e continue incentivando esse aprendizado em casa, por meio de brincadeiras.

INTEGRAÇÃO À ESCOLA

249. Meu filho dá escândalos quando o deixo na escola, pois não quer que eu vá embora. O que fazer?

ESSA É UMA atitude bastante comum, principalmente quando as crianças são novas e começam a ir à escola. Descubra qual é a reação de seu filho depois que você vai embora, para ver se ele se integra com os coleguinhas e com a professora, pois, assim, saberá como ele se sente no ambiente escolar. Geralmente, quando os pais as deixam na escola, as crianças fazem escândalo para chamar atenção e manifestar a dor emocional que sentem por precisar se separar dos pais. Mas, quando elas entram na escola e veem os colegas e os brinquedos, e começam a fazer as atividades, automaticamente param e ficam bem no restante do período. Portanto, converse com a professora quando for buscar seu filho e pergunte como ele ficou depois que você saiu. Isso pode dar uma ideia do que está acontecendo. Se a criança permanece chorando e fazendo escândalo o tempo todo depois que você vai embora, é importante prestar atenção, porque talvez não seja a escola ideal para o seu filho. Talvez ele não se sinta à vontade e não goste das atividades. Mas, se você for embora e ele parar de chorar, fique tranquila, pois isso só ocorre quando vocês se separam.

250. Tivemos de mudar meu filho de escola e ele parece não estar se adaptando bem. O que fazer?

SE VOCÊ PRECISOU mudar seu filho de escola, também precisará dar tempo para ele se adaptar ao novo ambiente, aos colegas e à professora. Talvez demore um pouco, principalmente se ele estava bem ajustado à escola anterior. Observe o comportamento dele, converse com a professora e também com seu filho e convide algum coleguinha para ir a sua casa. Não é fácil para ninguém sair de um lugar onde se sentia bem e ir para outro em que não há conhecidos. Tenha paciência, pois, para a criança, é normalmente difícil entrar em uma turma no meio do período e de pronto se adaptar e se integrar.

251. Mudamos nosso filho de escola, mas ele não para de falar da antiga, com muita saudade. Devemos reconsiderar?

NÃO SEI OS motivos que levaram vocês a mudar seu filho de escola, mas, evidentemente, ele tem uma lembrança muito boa da antiga — dos colegas, da professora e tudo mais. Talvez ele tenha ficado muitos anos lá e feito um grupo de amigos de quem sinta saudades, o que é de esperar. Se fizeram essa mudança por questões práticas, como distância, ou porque não estavam contentes com o ensino, devem manter a decisão. Aguardem, conversem com ele e esperem até que se integre aos novos amiguinhos. Mantenham-se firmes, porque, com certeza, será o melhor para ele.

PROBLEMAS EM SALA DE AULA

252. O que deve ser feito se meu filho não participa das aulas?

VOCÊ DEVE DESCOBRIR o que está acontecendo. Investigue se é um problema de atenção, de concentração ou de falta de interesse pela aula e por tudo o que é proposto. Isso deve ser averiguado de acordo com a idade de seu filho e segundo a capacidade dele de explicar por que não está participando das aulas. Além de dialogar com a criança, você deve ir à escola e conversar com

a professora, para saber o que está acontecendo e, assim, tomar as medidas necessárias. Peça que a instituição tome iniciativas para captar a atenção e o interesse do seu filho. Também é importante verificar se a escola tem uma psicopedagoga que possa ajudar numa avaliação. É importante, ainda, que você descubra se somente ele não participa das aulas ou se mais crianças não participam. Às vezes as aulas simplesmente não são atraentes.

253. As professoras dizem que meu filho não se concentra. O que devo fazer?

AVERIGUE O QUE está acontecendo com ele. A primeira atitude é tentar resolver o problema na própria escola — com a professora, a coordenação, uma psicopedagoga ou uma psicóloga. Um profissional pode avaliar o que está acontecendo com ele. Ser for detectado um problema de concentração, consulte um psicólogo, para saber como auxiliar e ajudar seu filho. O principal é não se desesperar e tomar a atitude correta, passo a passo. Comece pela escola e veja qual é a orientação dela. Depois, dialogue com seu filho, se ele tiver idade para expressar o que está acontecendo e o que está sentindo. Você resolverá o problema dando um passo após outro e contando com a ajuda de profissionais competentes.

254. Recebi um comunicado da escola informando que meu filho é muito bagunceiro e atrapalha as aulas. Que atitudes preciso tomar?

PERGUNTE QUAL É a postura da escola com relação a uma criança bagunceira, que atrapalha as aulas. A instituição tenta conquistá-la e ganhar a colaboração dela? Será que a faz sentar em um lugar mais próximo da professora? Tenta fazer com que as aulas fiquem mais atraentes para ela? Enfim, diga aos profissionais da escola: “Meu filho é bagunceiro e atrapalha as aulas, mas o que vocês fazem para resolver esse problema?”. Além disso, há atitudes que você precisa tomar. Primeiro, conversar com seu filho para descobrir se esse é o comportamento normal dele. Ele é bagunceiro também

em casa? Ele é desobediente? Ele atrapalha as atividades dos pais? A partir daí, você e a escola vão tomar medidas de disciplina, a começar em casa, para que seu filho aprenda a controlar o comportamento. Se ele for novinho, será um pouco mais difícil convencê-lo disso, mas, se já tiver certo grau de maturidade, será possível conversar e fazer um acordo com ele. Eu acredito nesta parceria: juntas, escola e família podem decidir e tomar medidas de disciplina. Se, porém, seu filho for assim só na escola, e não em casa, você precisará averiguar o motivo de ele ter essa atitude. Converse com os responsáveis pela escola e, se for o caso, imponham regras a essa criança — talvez ela não tenha limites em casa e, conseqüentemente, não aceite as normas escolares. Comece as mudanças no seu lar, estabeleça regras, limites e horários; uma rotina para que ele aprenda que isso faz parte da vida e aceite que deve se comportar bem na escola.

255. Meu filho tem tirado notas muito baixas e não sente vontade de estudar em casa. Existe alguma forma de estimulá-lo?

IMAGINO QUE SEU filho tenha entre 10 ou 11 anos. Nessa fase de entrada na puberdade, às vezes a criança não quer estudar, tira notas baixas e não se importa com a situação. Na tentativa de resolver o problema, procure a escola e descubra se ele se sente entusiasmado, atraído pelas atividades. Não se sentir estimulado pelo que faz na escola é algo que pode acontecer, pois não há um método que o incentive a estudar. Também, em um diálogo com ele, você pode descobrir algo mais e decidir o que fazer — talvez mudá-lo de escola. Ao matriculá-lo em outra que esteja mais de acordo com a personalidade dele, tudo muda. Não que a escola seja fraca, mas talvez não seja a mais adequada para seu filho encontrar estímulo e prazer em aprender. Aproveite para incentivá-lo a estudar em casa e a tirar notas melhores. Use um quadro de incentivo para registrar seu progresso. E, no final do bimestre, dê uma recompensa pelo esforço e pelo resultado positivo.

Sempre procure elogiá-lo quando ele tiver uma atitude positiva; não o critique nunca.

QUALIDADE DE ENSINO

256. Como posso avaliar quanto a escola está ajudando no desenvolvimento do meu filho?

VOCÊ PODE AVALIAR no contato diário com seu filho. Ele está amadurecendo e assumindo responsabilidades com o estudo e as coisas da casa? Está usufruindo do aprendizado e compartilhando o que aprende na escola? O caráter dele está se formando de acordo com o que você espera? Use esses critérios para avaliar. Também investigue a escola, a proposta pedagógica, as medidas de disciplina, a comunicação entre pais e escola, a parceria entre escola e família. Se para essas questões você encontra respostas satisfatórias, creio que a avaliação quanto ao papel da escola é positiva.

257. Depois que começaram a ensinar na escola sobre lobo mau, saci, bruxa e outras figuras dos contos de fadas, meu filho passou a ter muito medo. Como devo lidar com isso?

CONVERSE COM A escola e peça que escolham histórias que não tenham personagens assustadores. Além do mais, é possível que isso também esteja acontecendo com os amiguinhos de seu filho. Crescer com medo é prejudicial para o desenvolvimento da criança, pois ela passa a ser medrosa — medo não faz bem, pois pode até mesmo mudar seu caráter e personalidade. Hoje existem livros que trabalham o caráter, o medo, a amizade, o amor ao próximo. Tudo está à disposição das escolas e famílias e certamente serve para ajudar a criança a não ter medo.

RELACIONAMENTOS NA ESCOLA

258. Que tipos de comportamento são inaceitáveis na relação de meu filho com colegas, professores e a escola em geral?

SÃO INACEITÁVEIS COMPORTAMENTOS violentos — físicos ou verbais — ou agressivos, *bullying* e falta de respeito. Também humilhar os outros, criticar, falar palavrões e tudo o que estiver relacionado com segregação e falta de colaboração. Nem você nem a escola devem aceitar isso.

259. Meu filho detesta uma de suas professoras. O que devemos fazer?

GOSTAR MAIS OU menos de uma professora é normal, porque é uma questão de simpatia, de afinidade. Já *detestar* é uma palavra muito forte, e vocês, como pais, precisam conversar com seu filho para ouvi-lo dizer o motivo de não gostar da professora. Ele tem de aprender a aceitar as pessoas e respeitá-las mesmo que não goste delas. A criança tem de prestar atenção à aula e receber de bom grado as instruções que vêm dessa professora. Porque, ao detestar, é normal que nos afastemos. Quando você detesta alguém, não quer nem ficar por perto. Acontece que a professora está lá para ensinar, e repudiar o que vem dela só vai prejudicar seu filho. O que vocês devem fazer, como pais, é conversar com ele e dar orientações sobre caráter e relacionamento entre seres humanos.

260. Uma professora de meu filho usa o medo como arma de controle (dizendo, por exemplo “Se você não fizer o que digo, o lobo mau vai pegar seu pé”). Isso é certo? Se não é, o que devemos fazer?

ISSO É ERRADO, um comportamento inadequado para professores e pais. É um absurdo recorrer ao medo para controlar as pessoas ou conseguir determinado comportamento. Vocês devem ir à escola e conversar com a coordenação, para contar o que está acontecendo — provavelmente, ocorre também com outras crianças. O certo é a própria coordenação chamar a atenção dessa professora e pedir que ela use outros métodos para conseguir disciplina e obediência de seus alunos. O medo não é jamais a maneira de se fazer obedecido. Tal situação deve ser comunicada à escola, que deve tomar medidas para que essa professora mude a sua maneira de agir.

VALORES FAMILIARES

261. A escola de meu filho organiza festas e atividades que não coadunam com nossa fé religiosa. Como devo proceder?

QUANDO VOCÊ MATRICULOU seu filho nessa escola, imagino que estava ciente das festas e atividades realizadas ali. Se, mesmo assim, você o matriculou, acredito que foi por ter gostado da escola e considerado que é a melhor para ele. Outro motivo que o fez decidir matriculá-lo foi sua percepção de que a proposta pedagógica estava de acordo com aquilo que deseja para seu filho, e que todas as outras considerações a satisfaziam, no que diz respeito a disciplina, estrutura e objetivos da escola. Se você quer deixar seu filho nessa escola porque gosta desses aspectos, porque seu filho gosta do ambiente, porque ele está integrado, progredindo, aprendendo e amadurecendo, simplesmente não o mande às festas e atividades com as quais não concorda. E, se a direção perguntar por que ele não vai, explique que essas atividades não coadunam com a fé que vocês professam, mas que, fora isso, vocês não têm nenhuma queixa ou reclamação da escola. Seja claro, honesto, diga a verdade. Da mesma forma que você respeita que a escola comemore essas festas, ela também precisa respeitar suas crenças.

262. Por nossa forma de ser em casa, consideramos que a escola é rígida demais no trato com as crianças. Devo mudar meu filho de escola?

SE VOCÊ NÃO concorda com a rigidez da escola e com o modo como seu filho é tratado ali, e percebe que isso está prejudicando o comportamento dele em casa e o relacionamento dele com outras crianças, deve, sim, mudá-lo de escola. É importante escolher uma instituição de ensino que se adeque à sua maneira de educá-lo. A parceria escola-família é o melhor que pode acontecer na educação dos filhos, mas, para que essa parceria aconteça, é preciso haver uma mesma linha de educação e uma mesma maneira de lidar com as crianças. Se você é muito permissiva em casa e a escola é muito rígida, ou vice-versa, isso não será bom para seu filho — ele vai sofrer,

porque viverá entre duas realidades completamente diferentes. A realidade que deve permanecer é a de casa.

263. Nosso filho frequenta a escola dominical em nossa igreja e nos disse que o colégio ensina coisas que confrontam o que ele aprende aos domingos. Como lidar com isso?

O IDEAL É você escolher uma escola que não entre em conflito com o que seu filho aprende na igreja. O importante é que a escola siga a mesma direção daquilo em que vocês acreditam. Portanto, escolher uma escola que compartilhe o que é ensinado na igreja que vocês frequentam vai facilitar muito as coisas. Isso evitará confusão na cabeça do seu filho, o que o deixará muito mais tranquilo.

264. Eu e meu cônjuge cremos no criacionismo, mas a escola ensina o evolucionismo. Meu filho chegou em casa dizendo que a professora afirmou que viemos do macaco, quando em casa e na igreja ensinamos que somos fruto da criação de Deus. E agora?

O IDEAL É que vocês mudem essa criança de escola e a matriculem em uma escola cristã, que ensine aquilo em que vocês acreditam e que oriente seu filho nos mesmos valores e princípios que vocês aceitam. Mas, se querem deixar seu filho nessa escola porque gostam dela, porque o ensino é bom e seu filho está acostumado com os amigos, então devem conversar com ele e explicar que existem outras teorias sobre o surgimento e a evolução do homem. Diga que há pessoas que pensam e acreditam em coisas diferentes. Explique que o evolucionismo é somente uma teoria; não é uma verdade absolutamente comprovada; informe que vocês não acreditam nela, mas que ele precisa aprendê-la. Se o seu filho está estudando sobre evolucionismo, ele já deve ter idade para que vocês consigam conversar sobre isso. À medida que as crianças crescem, é normal terem contato com diferentes maneiras de pensar, mas deve prevalecer a orientação que receberam em casa e, no caso

de vocês, na igreja. Então, se você não vai transferir seu filho de escola, ensine-o a ouvir outras ideias e teorias, mas explique que a verdadeira é aquela em que vocês acreditam em casa.

4

Saúde e alimentação

Os maiores sustos que ocorrem durante a infância de nossos filhos têm a ver com saúde. É a doença que chega, a primeira febre, o bebê que chora por causa do refluxo... Se dói no filho, dói em nós. Saber como agir em emergências é fundamental. Além disso, questões ligadas à alimentação sempre despertam muitas dúvidas. “Posso isso?”, “Posso aquilo?” são perguntas extremamente comuns no que se refere a como alimentar os pequenos. A Bíblia fala muito sobre comida e também sobre saúde. Uma das ações que Jesus mais praticou e que mais ganharam destaque em sua vida terrena foi a cura dos enfermos, uma prova de que o próprio Deus tem um olhar especial sobre o bem-estar físico de seus filhos. Neste capítulo, vamos abordar problemas e situações que você deve conhecer sobre saúde e alimentação na infância.

ALIMENTAÇÃO RECUSADA

265. Meu filho se recusa a provar novos alimentos. O que eu devo fazer?

VOCÊ DEVE TER muita paciência e apresentar todos os dias alimentos novos, repetir aqueles que ele se recusa a provar e incentivá-lo a experimentar novos paladares, mesmo que ele não queira. Seu filho não deve recusar novos alimentos, mas provar e se dar o direito de não gostar ou de gostar mais ou menos. Ele precisa aprender a comer de tudo. Do que gosta, ele pode comer mais, do que ele não gosta, menos, mas ele tem de se acostumar a comer de tudo.

266. Se meu filho se recusa a comer, devo insistir?

SE O SEU filho se recusa a comer, não insista, nem brigue com ele, mas também não lhe dê nada até o próximo horário de refeição. Deixe bem claro que, se ele não quer comer na hora da refeição, tudo bem, mas não comerá até a seguinte. Se for o café da manhã, não comerá até o almoço; se não quer comer no almoço, não vai comer nada até o lanche; se não quer comer na hora do lanche, não vai comer até o jantar; e se não quer comer no jantar, terá de esperar até o dia seguinte. Se você substitui a comida que está na frente dele, na hora certa, por alguma outra coisa — uma mamadeira, um iogurte, um biscoito ou algo que ele solicitar —, ele vai continuar se recusando a comer, porque não sentirá fome. Deixá-lo sem comer nada até a refeição seguinte fará com que ele sinta fome. E, quando a criança sente fome, come o que lhe é oferecido.

267. Quando eu era criança, minha mãe dizia que, enquanto eu não comesse tudo, não podia levantar da mesa. Por vezes eu passava muitas horas sentado, por não suportar a comida servida ou por não estar com fome. Tem algum problema fazer isso com meu filho?

SOU PARTIDÁRIA DE não fazer do momento da refeição um período de drama. Se a criança se recusa a comer o que tem no prato, recomendo não insistir, mas não dê a ela nada até a refeição seguinte. Algumas pessoas sentem mais fome do que outras; por isso, umas comem mais, e outras, menos. O importante é não fazer drama no momento da comida, porque pode se tornar um período muito estressante, e é capaz que seu filho propositadamente se recuse a comer, só para tirá-lo do sério. Portanto, não insista, mas não dê mais nada até a refeição seguinte.

268. Se meu filho se recusa a comer, posso lhe oferecer leite, fruta ou algum tipo de complemento para substituir?

DEFINITIVAMENTE, NÃO. PORQUE ele vai saciar a fome com qualquer alimento que você oferecer, e ele tem de aprender a comer aquilo que você põe no prato dele na hora da refeição. Ele pode comer mais ou menos, dependendo da fome, mas tem de comer aquilo que você entende que é melhor para ele — e na hora certa. Não acostume seu filho a substituir aquilo que você entende que ele deve comer por qualquer outro tipo de coisa. Se seu filho chora, se faz chantagem com você ou tem qualquer outro tipo de atitude que possa irritá-lo, procure manter-se o mais tranquilo possível, com domínio próprio. Isso mostrará a ele que você tem convicção do que está fazendo. Também será uma evidência de que você não vai se submeter às vontades ou às chantagens dele. Lembre-se disto: uma criança que tem um prato de comida na hora da refeição nunca morre de fome.

269. Não seria traumático deixar meu filho sem comer durante uma refeição?

DE JEITO NENHUM. Não é traumático; é simplesmente uma maneira de você educá-lo e ensinar a comer na hora certa. Não se come antes da refeição nem depois: se ele não quer comer, não comerá nada. Digo isso com convicção.

270. Tenho de ficar correndo atrás do meu filho para que ele coma. Como posso solucionar isso?

É MUITO SIMPLES. Na hora da refeição, ponha um prato de comida na mesa. Faça-o sentar-se e comer o que você lhe deu. Feito isso, não corra atrás; ele tem de vir à mesa, sentar-se e comer. Se ele não quer, então que não coma, mas você não deve correr atrás, ficar gritando nem bater. Experimente fazer da refeição um momento em família. Faça com que todos se sentem à mesa e convide seu filho para se sentar também. Esse ambiente faz com que a criança queira comer junto com a família. Esforcem-se para que seja um momento agradável, onde todos conversem, contem histórias e deem relatos

de como foi o dia. Esse deve ser um momento de harmonia familiar. Com certeza a criança se sentirá estimulada a sentar-se à mesa e a comer junto com a família.

271. Meu filho não sente fome. Posso dar um estimulante de apetite?

SIM, DESDE QUE você consulte antes o pediatra e siga as orientações dele. Por minha experiência, digo que o que faz seu filho rejeitar aquilo que está na mesa na hora da refeição e dizer que não está com fome é o fato de, na maioria das vezes, ele ter comido outras coisas antes das refeições ou entre elas.

272. O que devo fazer quando meu filho vomita se o estímulo a comer alimentos de que não gosta, mas que são indispensáveis à saúde dele?

COM CERTEZA SEU filho não vomita porque você o estimula a comer alimentos que ele não gosta, mas porque você o *força* a isso. Se acredita que tais alimentos são indispensáveis à saúde de seu filho, ponha sempre um pouco no prato dele. Outro artifício a ser usado é o exemplo, pois o exemplo dos pais ou dos irmãos comendo o que está no prato serve para que ele aprenda a comer de tudo, tanto o que é gostoso quanto o que não é. Dessa forma, todos da casa devem comer o que é oferecido à mesa. Explique a seu filho que você oferece somente o que faz bem. Diga que ele pode gostar mais de alguns alimentos e menos de outros, mas precisa experimentar todos e se acostumar a comer, mesmo que seja pouco. Estimule-o diária e gradativamente, sem forçá-lo a comer e sem fazer dessa situação um campo de batalha. Assim, ele certamente aprenderá a comer. Tenha paciência, convicção e domínio próprio, pois essa situação faz parte da educação de filhos.

ALIMENTAÇÃO — LOCAL

273. Meu filho só quer comer em frente à televisão. Como levá-lo à mesa?

SE TODOS DA casa comem sentados à mesa, seu filho tem de comer junto. O que acontece é que, às vezes, as crianças comem sozinhas e em frente à televisão; assim, elas se distraem com o que estão assistindo e acabam comendo sem reclamar e mais rápido. Isso, para você, pode até ser mais fácil do que alimentá-lo à mesa. Mas é errado. Para levá-lo à mesa, estabeleça que as refeições só devem acontecer ali — para todos da família. Transforme isso num hábito. É importante que, no momento da refeição, a televisão esteja desligada e que a família esteja reunida em volta da mesa, todos, sem exceção. Você perceberá que, aos poucos, seu filho se acostumará com esse hábito familiar.

274. Por que comer à mesa é tão importante?

PORQUE A REFEIÇÃO é um momento de comunhão familiar, de integração, quando todos se sentam e compartilham o alimento, aproveitam para conversar e trocar ideias e fazer desse acontecimento um momento de estreitamento de vínculos. É a ocasião em que muitos comportamentos indesejados são mudados, por exemplo. Talvez o problema esteja no fato de os pais quererem que os filhos comam sozinhos à mesa, e isso não estimula em nada a unidade familiar.

275. Qual deve ser a dinâmica familiar da alimentação?

A FAMÍLIA DEVE estabelecer uma rotina com atividades diárias e incluir a alimentação dentro dessa rotina, procurando que todos estejam juntos no momento das refeições. Porém, nem sempre isso é possível, pelos horários dos pais e também das crianças. Mas pelo menos uma refeição por dia deve ser feita em família, a fim de que a unidade familiar, a harmonia, o diálogo entre vocês, tudo, enfim, seja fortalecido. O momento da refeição servirá como bom exemplo aos filhos, visto que olharão os pais se alimentando, poderão reparar nos alimentos ingeridos por eles e também observarão a maneira de pegar os talheres e as bebidas. Isso deveria acontecer uma vez

por dia, pelo menos. Porém, se você não tem como fazer isso, por causa da rotina de trabalho ou da escola das crianças, que esse seja um hábito, pelo menos, do fim de semana, quando não há trabalho nem escola. E que esses momentos de refeições sejam compartilhados em família, com elogios e incentivos. Que sejam ocasiões para se alegrar com a família toda reunida em volta da mesa.

276. Cada integrante de minha família tem horários muito diferentes. Como posso fazer para não perder a comunhão à mesa devido a isso?

SE TODOS NA família têm horários diferentes e isso impede que vocês façam juntos uma refeição por dia, é preciso se esforçar para mudar isso e talvez usar os fins de semana. Se você entende que a comunhão em volta da mesa é muito importante, é necessário que todos se esforcem. Porque, quando todos têm horários completamente diferentes, é preciso um esforço geral para que a família possa manter, estimular e usufruir de comunhão familiar.

277. Com que idade nosso filho pode deixar de comer na cadeirinha com bandeja e passar a se sentar na cadeira dos adultos?

ISSO DEPENDE DO tamanho de seu filho, porque, geralmente, a criança pequena que se senta em uma cadeira de adulto não consegue alcançar a mesa e comer no prato. Então, a cadeirinha a ajuda a se sentar no lugar, de acordo com o tamanho dela. Ter uma mesinha particular, que você chama de bandeja, facilita muito. Sugiro que essa cadeirinha com bandeja seja incorporada à mesa, posta no lugar em que seu filho vai se sentar, mas em volta da mesa, junto com os demais membros da família. Hoje há cadeiras que são amarradas na cadeira do adulto, o que eleva o assento da criança. Com isso ela fica na cadeira do adulto, mas com sua própria cadeirinha e incorporada ao resto da família, em volta da mesa. Agora, quando a criança já é maiorzinha, com uns 5 anos, com tamanho suficiente para se sentar em

uma cadeira de adulto (mesmo que sentada em uma almofada), então você já pode eliminar esse cadeirão ou essa cadeirinha com bandeja.

278. Que tipos de atitudes são inadmissíveis para uma criança à mesa?

O MOMENTO DA refeição, quando toda a família está reunida, precisa ser de muita calma. Todos devem conversar tranquilamente, trocar ideias, contar histórias e sentir-se alegres, desfrutando da comida e da companhia um dos outros. Então, é inadmissível aceitar que uma criança saia da cadeira, volte para a cadeira, comece a brincar ou grite e brigue quando sentada à mesa. Também é inadmissível que ela coma com as mãos e dispense os talheres, ou que ponha comida ou água na boca e depois jogue tudo no chão. Esses são exemplos de situações que não podem ser aceitas pelos pais nem mesmo quando a criança for pequena. Ela precisa aprender a se comportar à mesa, para que se torne um adulto que saiba compartilhar uma refeição em sociedade. Cada família deve detectar, com bom senso, outras atitudes inadmissíveis à mesa, de acordo com sua cultura familiar.

279. Devemos proibir que nosso filho fique brincando com *tablets* ou *smart phones* enquanto estamos à mesa?

DEFINITIVAMENTE, SIM. A refeição dever ser o momento de a família compartilhar a comida, ter comunhão, trocar ideias, contar histórias e aproveitar todo o tempo juntos. É claro que o uso dos *tablets*, ou de qualquer jogo, não colabora com isso. A criança tem de aprender que há hora para tudo. É evidente, então, que o adulto deve dar o exemplo. Pois tenho visto adultos que, em vez de conversarem e trocarem ideias, ficam com seus *tablets* e *smartphones*, o que é um absurdo. A criança vê o adulto fazer isso e obviamente vai querer imitá-lo. Não usar *tablets* ou *smartphones* durante as refeições é um hábito que toda a família deve adquirir e faz parte do respeito que um tem pelo outro e também do respeito pelo momento da refeição.

280. Televisão ligada durante a refeição tem problema?

SIM, PORQUE A televisão distrai todos e impede que aconteça interação, diálogo e que se aproveite esse momento tão importante. O tempo de assistir à televisão é outro, nunca na hora da refeição. Essa decisão deve partir dos adultos, que precisam dar o exemplo.

AMAMENTAÇÃO

281. Qual é a idade ideal para o bebê parar de mamar no peito?

O MINISTÉRIO DA Saúde aconselha que a criança seja amamentada no peito até os 2 anos. Depois dessa idade, entendo que a criança pode se viciar em mamar no peito e até passar a fazer dele uma chupeta, o que foge completamente da função da amamentação. A relevância que o leite materno tem para a proteção de doenças também deixa de existir nessa fase. Portanto, não há uma idade específica para que o bebê não mame mais no peito. O que deve existir é o bom senso para perceber quando o bebê está fazendo do peito uma chupeta, e também quando há insistência em mamar durante a noite, pois isso não é saudável para ninguém.

282. Meu filho se recusa a largar o peito. E agora?

É COMPREENSÍVEL, PORQUE é um momento muito bom para ele; é quando sente o calor e o carinho da mãe. Mas você precisa ter bom senso para decidir quando seu filho não precisa mais do peito. Decida-se por isso, orientada por um pediatra. No entanto, esteja consciente de que será difícil; seu filho vai chorar e pode até vir a fazer chantagem, mas, em dois ou três dias, ele se acostuma — até porque estará recebendo alimento sólido, que o sustentará muito mais que o leite materno. Você também pode introduzir a mamadeira, que lhe dará mais independência. Então, quando seu filho quiser mamar, minha sugestão é que você o deixe com outra pessoa, para que ele não sinta seu cheiro, sua aproximação e seu calor, pois, assim, será mais fácil para ele. Fique tranquila ao decidir parar de amamentar; afinal,

seu filho está crescendo, amadurecendo, e mamar no peito faz parte somente do período inicial da vida dele.

283. Como posso fazer para não tornar o desmame uma experiência traumática?

O DESMAME NÃO será uma experiência traumática se for realizado na idade certa, ou seja, quando a criança não precisar mais do leite materno. Entendo que há a impressão de que aconteceu um corte na aproximação entre mãe e filho, mas, quando a criança está madura emocionalmente, ela aceita essa suposta separação. Talvez aconteça apenas choro, mas nunca um trauma. O desmame se transformará numa experiência traumática quando acontecer muito depois do tempo em que a criança deixa de precisar da amamentação, que terá se tornado não uma necessidade alimentar, mas um vício. Sabemos que todo vício é difícil de largar, pois ele domina a pessoa. No caso em questão, o vício da amamentação domina tanto a mãe quanto a criança. Portanto, não permita que a amamentação atinja esse ponto.

284. Meu filho mais velho disse que quer voltar a mamar depois que viu o irmão caçula mamando. Devo deixar?

NÃO, POIS ELE certamente está sentindo ciúmes do irmão. O mais velho percebe que há uma grande aproximação entre você e o bebê, o que é próprio da amamentação, e deseja também essa aproximação. Para solucionar esse problema, reserve momentos para estar com seu primogênito. Planeje leituras e brincadeiras que incluam contato físico, como abraços, por exemplo, para que ele sinta seu carinho e afeto.

285. A criança tem necessariamente de arrotar logo após a mamada?

NÃO, MAS GERALMENTE isso ocorre. O que acontece é que, enquanto mama, seu filho engole ar, que precisa sair do organismo — o que provoca o arroto. Mas, se logo após mamar, seu bebê passar um tempo em pé no seu colo e

não arrotar, não há problema nenhum. Com certeza ele vai fazê-lo se tiver necessidade. É certo que, se ele não tiver engolido ar, não vai arrotar. Não insista em chacoalhar seu filho ou em bater nas costas dele até que arrote. Para tirar outras dúvidas sobre isso, consulte um pediatra.

286. O que posso fazer para aumentar a quantidade de leite que produzo?

A MELHOR PESSOA para aconselhar você sobre esse assunto é o pediatra de seu filho. Sei que existem muitos recursos, mas o melhor caminho é mesmo consultar um especialista.

287. Se não consigo produzir leite suficiente para meu filho, posso recorrer a bancos de leite? São confiáveis?

CREIO QUE SIM. Existem, porém, alimentos como o leite em pó, que pode ser oferecido em quantidade que varia de acordo com a idade da criança, em substituição ao leite materno. Com certeza, o pediatra de seu filho é quem pode dar a melhor orientação.

288. Leite materno pode ser armazenado? Sob que condições?

O LEITE MATERNO deve ser consumido, preferencialmente, na hora da amamentação. Mas entendo que, se você tem muito leite e quer doar para bancos de leite, é possível armazená-lo. Essas instituições oferecem informações precisas sobre como o leite deve ser armazenado. Não faça isso sem orientação.

289. Meu bebê precisa tomar água ou o leite supre sua necessidade de líquidos?

ENQUANTO O BEBÊ está sendo amamentado, e somente nesse período, o leite supre a sua necessidade de líquidos. O leite materno tem tudo de que o bebê precisa — de líquido, nutrientes e vitaminas e anticorpos. Na dúvida, consulte o pediatra de seu filho.

290. Quando devo substituir o peito pela mamadeira?

O PEITO É substituído pela mamadeira quando seu filho não o aceita mais, quando há alguma dificuldade para que ele mame no peito, ou caso você queira mais independência para poder trabalhar, sair e deixar outra pessoa — empregada, babá ou avó — responsável por alimentar seu filho. Mas, enquanto seu bebê se dá bem com o seu leite e não tem problemas de sucção ou de rejeição, a mamadeira não precisa substituir o peito. Às vezes o leite produzido pelo peito é insuficiente. Se for o seu caso, você precisa complementar com outro alimento, via mamadeira. Mas isso tudo deve ser feito com o acompanhamento do pediatra, que vai orientá-la de acordo com a necessidade do seu filho.

291. Qual é a idade ideal para retirar a mamadeira? Como fazer esse processo?

A MAMADEIRA, o peito e a chupeta têm a função de acompanhar a criança durante toda a fase oral, quando a criança entra em contato com os diferentes elementos utilizando a boca. À medida que ela cresce, essa fase passa, e a mamadeira, o peito e a chupeta não são mais necessários. O problema é que o uso da mamadeira pode se tornar um vício. Tenho visto crianças com 7 ou 8 anos que ainda tomam leite na mamadeira. Não há necessidade disso e essa é uma forma de infantilizar a criança, um hábito proporcionado e até estimulado pela mãe. O ideal é que a criança use a mamadeira pela manhã e à noite (antes de dormir), como suplemento depois do jantar, e isso, no máximo, até os 3 anos. Talvez você possa substituir aos poucos a mamadeira pelo uso de um copinho de bico duro, próprio para esse momento de transição entre a mamadeira e o copo.

292. Há uma idade-limite para tirar a mamadeira?

CREIO QUE A mamadeira pode ser usada durante a fase oral da criança. A partir dos 2 anos, você talvez possa iniciar o processo de retirada da

mamadeira, que provavelmente perdurará até os 3 anos. Quanto mais o tempo passar, mais viciada ela estará e mais difícil será fazê-la abandonar a mamadeira ou o peito. Então, observe seu filho, tire a mamadeira aos poucos, substituindo-a por copinhos próprios para essa fase de transição. Não deixe seu filho usar mamadeira além dos 3 anos. Faça tudo o que for preciso para a criança se desfazer da mamadeira, porque nessa idade ela não está mais na fase oral; a mamadeira precisa ser substituída por outro elemento.

293. Meu filho dorme mamando. É importante acordá-lo para escovar os dentes ou o deixo dormir mesmo assim?

É IMPORTANTE QUE você escove os dentes do seu filho antes que ele durma. Se ele dorme mamando, você deve acordá-lo. Isso faz parte da higiene dele; os dentinhos precisam ser protegidos. Deixar a criança dormir com leite na boca não é bom para a dentição. Então, acostume-a a escovar os dentes depois de mamar. Talvez seja um processo cansativo, porque a criança se recusa, principalmente se está com sono ou se já dormiu. Mas mantenha-se firme, com muito amor e paciência.

294. Com que idade devo entrar com alimentos sólidos? De que maneira?

DEPENDE. POR ISSO, essa pergunta deve ser respondida pelo pediatra de seu filho; ele é o profissional que acompanha e conhece seu bebê.

AUTISMO

295. Como posso perceber se meu filho tem autismo?

SE VOCÊ PERCEBE que seu filho reage de forma incomum aos estímulos externos — diálogos, expressões de carinho ou brincadeiras —, procure um pediatra. O profissional estará apto para orientar você e esclarecer se as reações configuram autismo ou se são características da personalidade de

seu filho. Não aja com desespero ao perceber qualquer atitude que não esteja dentro do esperado, pois pode ser apenas o jeito de seu bebê se comportar.

296. Existem exames que revelam se meu filho tem autismo?

SIM, E O pediatra de seu filho poderá orientá-lo quanto a isso se houver necessidade. Às vezes os pais suspeitam que o filho é autista, mas, na verdade, o que ele apresenta são características de personalidade.

297. Autismo tem cura?

O AUTISMO TEM tratamento, por meio de uma série de atividades, terapias e consultas com diferentes especialistas. Já vi casos em que a criança melhora muito com o tratamento adequado, a atenção e a dedicação dos pais. Hoje há muitos médicos especializados, que oferecem vasta orientação.

298. Meu filho foi diagnosticado com autismo. O que você me aconselha?

SE SEU FILHO foi diagnosticado com autismo, a primeira coisa que você deve fazer é entender que ninguém é culpado. Não entre em pânico e não se desespere, mas dê o melhor de si: dedique-se e procure profissionais competentes. É essencial que você esteja nas melhores condições emocionais e psicológicas para trabalhar com seu filho e poder ajudá-lo a se desenvolver dentro das limitações dele. Tenha muita calma, paciência e determinação. Não desanime, não desista; dê aquilo que você tem de melhor para seu filho. E, se procurar forças em Deus, com certeza encontrará o que precisa para acompanhar seu filho durante toda a vida.

CAMINHADA

299. Com que idade um bebê começa a engatinhar? Devemos estimulá-lo a isso ou ele começa sozinho?

CADA CRIANÇA TEM o tempo certo para evoluir no desenvolvimento cognitivo, motor e tudo o que faz parte do amadurecimento e do

crescimento. O bebê começa a engatinhar quando está fortalecido muscularmente e quando desenvolve a coordenação motora adequada a esse processo. Os pais sempre devem estimular os filhos. Com isso não quero dizer forçá-lo, mas, sim, tirá-lo do carrinho e fazer com que fique no chão, para que, aos poucos, possa aprender a virar o corpo, a se sustentar sobre quatro apoios e a começar a fazer sozinho o processo de posicionamento de pés, mãos e braços. Nunca force seu filho, mas acompanhe o desenvolvimento dele. Tampouco compare seu filho com outras crianças; cada uma tem seu ritmo, o seu tempo para começar a se desenvolver. Seu filho com certeza vai começar a engatinhar no momento em que estiver pronto e maduro para isso.

300. Com que idade um bebê começa a andar? Devemos estimulá-lo, segurando-o pela mão, por exemplo?

AS CRIANÇAS SÃO diferentes umas das outras, e cada uma começa a andar no seu ritmo e conforme atinge o amadurecimento muscular. Isso pode começar quando a criança tem por volta de 1 ano. Existem crianças que começam muito cedo, com 9 meses. Eu tenho três filhos: um deles começou a andar com 11 meses, o segundo com 10 e o terceiro com 13. Então, cada criança é um indivíduo único. Claro que devemos estimulá-la naquilo que está conseguindo fazer por si só, segurando-a pela mão e incentivando-a a dar alguns passinhos. Mas nunca force nada. E não compare seu filho com outras crianças, porque cada uma é um indivíduo único.

301. Andador é prejudicial? Por quê?

O ANDADOR NÃO é aconselhado pelos pediatras porque não ajuda o bebê no processo de aprender a andar. O formato não favorece, pois a criança fica pendurada no assento, e isso prejudica o fortalecimento da musculatura das pernas. Ela fica, inclusive, com as perninhas abertas, o que dificulta dar os primeiros passos. O ideal é não usar.

302. Como posso saber, já na primeira infância de meu filho, se ele tem problemas como pé cavo, pé chato, pernas arqueadas ou algo assim?

O PEDIATRA ACOMPANHA toda a evolução da saúde da criança e também toda a parte motora — que inclui o desenvolvimento do pezinho e das pernas, bem como todos os possíveis problemas que possam surgir e que serão tratados segundo orientação adequada. Então, se você não percebe que seu filho tem as pernas arqueadas ou o pé chato, tranquilize-se. O pediatra saberá observar. Marque uma consulta e tire as dúvidas.

303. Sapatos ortopédicos são usados hoje em dia? Eles são eficazes?

OS SAPATOS ORTOPÉDICOS são usados em caso de necessidade e são eficazes, sim. Quanto mais cedo os problemas forem detectados e tratados pelo pediatra ou pelo ortopedista, melhores resultados são esperados — e os sapatos ortopédicos fazem parte desse tratamento. É claro que hoje esses calçados não são como os de antigamente e existem outros métodos de correção ortopédica. E lembre-se: quanto mais cedo você começar com o tratamento, mais rápido a solução virá, pois os ossinhos são frágeis ainda e, naturalmente, será muito mais fácil resolver o problema nessa fase.

CHUPAR O DEDO

304. Por que há crianças que chupam o dedo?

PORQUE ELAS COLOCARAM o dedo na boca na fase de sucção e, se chupam o dedo uma vez, logo se acostumam a fazê-lo. Isso varia de criança para criança. É preciso substituir o dedo pela chupeta quando seu filho ainda é bebê, pois será mais fácil tirar o hábito da chupeta do que o do dedo. Não se desespere, pois, com o amadurecimento da criança e a passagem dessa fase oral, tanto o dedo quanto a chupeta serão esquecidos.

305. Meu filho insiste em chupar o dedo. Já tentei de tudo e ele não para com esse hábito. O que devo fazer?

EU CONHEÇO ESSA situação, pois passei por isso com a minha filha. O problema é que o dedo faz parte do corpinho do seu filho e é difícil você tirar esse hábito pela força. Imagino que você já tenha tentado de tudo — como enfaixar os dedinhos e até colocar pimenta — mas nada deu o resultado que você queria. O importante é não desanimar, pois é fato que, conforme seu filho for crescendo, ele vai parar de chupar o dedo durante o dia. O difícil será convencê-lo a não chupar o dedo na hora de dormir, porque nesse momento ele fica sozinho e automaticamente o dedo vai para a boca. Aproveite, então, para explicar que chupar o dedo deforma o céu da boca e os dentinhos. Essas informações vão ajudá-lo a convencer seu filho a chupar o dedo cada vez menos. O melhor caminho é a conversa: oriente e mostre os problemas que surgirão desse hábito. Assim, num momento de maior maturidade, ele deixará sozinho essa prática.

CHUPETA

306. Devo oferecer chupeta ao meu filho logo que ele nasce?

A CHUPETA SERVE para acalmar a criança; por isso, a ofereça no momento em que ela chora, se ainda não está na hora de mamar, ou se ela está irritada por estar com sono. Apenas procure por chupetas indicadas pelo pediatra, que não deformam tanto a boca. Se o seu filho não aceitar a chupeta, tudo bem. Mas se ele colocar o dedo na boca, tire-o e ponha a chupeta.

307. Com que idade posso dar a chupeta?

DESDE O NASCIMENTO. Sabemos que existem chupetas para recém-nascidos, e elas certamente ajudam a acalmar a criança. Quando o bebê nasce, tem a necessidade de sugar, pois está justamente na fase da sucção. A chupeta o deixa muito mais tranquilo. Geralmente o bebê aceita a chupeta com facilidade. Ela é uma aliada dos pais e pode ser usada sem nenhum problema.

308. Existe algum tipo mais recomendável de chupeta?

EXISTEM MUITOS MODELOS de chupetas. Quem pode lhe indicar o melhor é o pediatra, pois as opções variam muito, dependendo da idade do seu filho e das necessidades específicas dele.

309. Há uma idade-limite para meu filho largar a chupeta?

A CHUPETA NÃO pode ir além do período de sucção, que se estende no máximo até os 3 anos. É claro que a criança não deve usar a chupeta dia e noite sem parar. O esperado é que, aos poucos, ela vá deixando de usar, primeiro durante o dia, depois à noite.

310. Como deve ser o processo de retirada da chupeta para não traumatizar ou criar atritos com meu filho?

O PROCESSO DE retirada da chupeta deveria ser normal e tranquilo, pois a criança amadurece e deixa de precisar dela. Mas nem sempre é assim que acontece, porque muitas crianças usam a chupeta de maneira compulsiva, o dia todo, em qualquer circunstância e lugar, o que torna difícil abandoná-la de maneira tranquila. Por isso, aconselho que, a partir dos 2 anos, a chupeta não seja usada durante o dia. O certo é usá-la somente para dormir ou quando a criança estiver muito irritada. Quando chegar perto dos 2 anos e meio, comece a conscientizar seu filho de que será preciso deixar a chupeta assim que ele completar 3 anos. Para tanto, você pode usar vários métodos. Sugiro dois: trocar a chupeta por algum brinquedo ou entregá-la para um super-herói ou para as princesas. O objetivo é que a criança chegue aos 3 anos já sem a chupeta. Se estiver muito difícil, determine uma data prévia. Se, mesmo assim, seu filho não deixar a chupeta, tire-a dele. É claro que ele vai chorar, mas deixe, porque a criança chora sempre que ouve um “não”. Tenha paciência para acompanhar seu filho nesse processo.

311. Fiz um curso para pais de primeira viagem em que a professora disse que recentemente se descobriu que cólica em criança não existe. Isso é verdade?

ALGUMAS CRIANÇAS TÊM cólicas muito fortes, e outras, mais leves. Também existem as que não sentem nada. Não ouvi falar dessa descoberta. O que sei é da existência de dores de barriga justamente pelo fato de o organismo da criança precisar se adaptar à introdução de diferentes alimentos.

312. O que fazer quando o bebê está com cólica?

NÃO ENTRE EM pânico, tenha domínio próprio e entenda que seu filho está passando por circunstâncias normais. Sua tranquilidade, paciência e dedicação transmitirão paz a ele e o ajudarão a enfrentar melhor esse momento. Se você ficar nervoso, ansioso ou chegar a chorar junto com seu filho, é claro que será muito mais difícil. O ideal é pô-lo de bruços, fazer massagem na barriga ou colocar uma bolsa de água quente. Às vezes esses métodos surtem efeito. O principal é você ter calma e saber que cólicas fazem parte de um processo natural do amadurecimento do estômago de seu filho.

313. Meu bebê chora demais à noite. Como posso saber se o choro deve-se à cólica?

SE O SEU bebê tem por volta de 3 ou 4 meses, é muito provável que chore por conta da cólica. Tire a dúvida pegando-o no colo quando estiver chorando. Se ele parar de chorar, com certeza não é cólica, mas, sim, manha, vontade de ficar no seu colo. Agora, se você o tira do berço e mesmo assim ele continua a chorar, é provável que ele tenha cólica e precise do seu colo para aliviar essa dor.

DEPRESSÃO

314. Crianças ficam deprimidas?

SIM E DEVEM ser tratadas quanto antes. Ao perceber que seu filho está com atitudes depressivas, sem querer sair do quarto ou isolando-se, procure o pediatra.

315. Como sei se meu filho está triste ou deprimido?

CADA CRIANÇA TEM sua personalidade e sua maneira de ser. Como você deve estar acostumado com seu filho, será fácil observar qualquer mudança no comportamento dele que indique tristeza, falta de interesse em conversar ou em interagir com quem estiver em volta, desejo de só ficar trancado no quarto. Esses são sinais de uma possível depressão ou tristeza profunda. Uma das alternativas é conversar com ele e dizer que percebeu sua tristeza e que gostaria de entender as razões daquilo. Se a criança não souber explicar e você estiver certo de que não tem a ver com nenhuma doença, é bom levá-la ao pediatra para que, se preciso, seja encaminhada a um psicólogo. Quanto mais rápido você tomar alguma atitude, mais rápido será resolvido o problema.

316. Que sinais de depressão demonstram que é hora de levar meu filho a um especialista?

CONSIDERÁVEL MUDANÇA DE comportamento, tristeza profunda, desânimo geral, desinteresse por conversas. Aconselho que você não espere esse quadro se agravar. Assim que perceber qualquer sinal de mudança, procure um especialista.

317. Existem crianças suicidas? Como podemos perceber se nosso filho tem essa tendência?

NÃO É COMUM existir crianças suicidas, se é que existem. A explicação para o suicídio infantil seria uma profunda solidão, falta de amor e atenção ou abandono. O suicídio é um extremo, resultado de uma situação sem solução, o que é raro aos olhos da criança.

EMERGÊNCIAS E SEGURANÇA

318. Em caso de uma doença, quando sei que chegou a hora de levar meu filho ao hospital?

SE O SEU filho está doente e, mesmo com a medicação que foi indicada pelo pediatra, ele não melhora, pelo contrário continua piorando, essa é a hora de levá-lo a um hospital. No caso de febre, é preciso entender que ela é uma defesa do organismo contra um ataque externo de vírus ou bactérias. Às vezes o nosso corpo reage sozinho e controla a febre em 24 horas. Por isso, nesse período observe seu filho; não saia correndo para o hospital. Com certeza não vai haver nenhum diagnóstico certo se for só febre. Mas, se surge outra manifestação — como erupção, garganta vermelha ou dor de ouvido —, você precisa levá-lo ao hospital a fim de que seja medicado o mais rápido possível.

319. É importante pais fazerem cursos de primeiros socorros ou isso é exagero?

SE VOCÊ NÃO se sente seguro para auxiliar seu filho em circunstâncias como um corte ou uma queda, é, sim, importante. O curso não vai prejudicar; pelo contrário, lhe dará segurança para enfrentar essas situações, que são normais com as crianças. Assim, você não vai transmitir seu temor, medo e insegurança caso algum acidente venha a ocorrer.

320. Que tipos de primeiros socorros devo conhecer para auxiliar meu filho em alguma emergência?

O BÁSICO É saber o que fazer se seu filho cair ou se cortar profundamente e perder muito sangue. Você deve ser capaz de analisar friamente a seriedade do que aconteceu e, no caso de ele ter quebrado algum osso, por exemplo, você deve tomar as devidas providências antes de levá-lo ao hospital. Nesse momento, não se apavore; tente passar tranquilidade e segurança ao seu filho. Pressione o lugar do corte a fim de parar o fluxo de sangue ou coloque

uma gaze ou toalha limpa sobre a ferida até chegar ao pronto-socorro. Nos casos menos sérios, o melhor é lavar com água e sabão, passar remédio ou água oxigenada para limpar o local e fazer um pequeno curativo. Esses são procedimentos básicos, mas úteis, que os pais devem saber para ajudar seus filhos num momento de necessidade.

321. Quais são os principais tipos de acidentes domésticos com crianças e como posso evitá-los?

CRIANÇAS SE MACHUCAM frequentemente, mesmo com os pais por perto. Às vezes podemos evitar acidentes fazendo com que as crianças não se envolvam em atividades perigosas, como subir nos móveis, tentar pular de lugares altos e sair correndo dentro de casa. Podemos supervisionar e tentar controlar a agitação delas e, assim, evitar danos maiores. Muitas coisas podem acontecer. Procure evitar que seu filho fique perto do fogão em uso, porque esse é um acidente doméstico muito frequente e que pode ser evitado. Outra cena comum é a criança pequena que sobe em um móvel e depois pula. Nesse caso, ensine-a a descer com cuidado. O ideal é orientar a fim de prevenir e, depois, ficar sempre por perto.

322. Devo tirar do alcance do meu filho pequenos objetos quebráveis, ou devo ensiná-lo a não mexer neles?

VOCÊ DEVE TOMAR as duas atitudes. Ensine seu filho a não mexer nos objetos que estão em casa, como os enfeites em cima das mesas por exemplo. Mas, enquanto essa criança está aprendendo a não mexer nas coisas, é preciso tirar do alcance dela os objetos quebráveis, porque ela ainda não é capaz de avaliar se quebra ou não.

323. Meu filho é muito destemido e não tem nenhum medo de ficar escalando os móveis, pulando na cama, saltando do degrau mais alto da escada até o chão e coisas do gênero. Que limites devo impor?

CRIANÇAS PEQUENAS SÃO destemidas, sim, porque não têm noção de medo nem de perigo. Elas querem fazer coisas diferentes, testar as habilidades e enfrentar novos desafios. Tudo isso faz parte do desenvolvimento, do treinamento com o corpinho e da avaliação dos desafios para ver se ela consegue. Não se preocupe; é normal. Na questão dos limites, é você quem deve impô-los, de acordo com o perigo que cada atividade oferece. Para tanto, é necessário supervisionar seu filho e acompanhá-lo, orientando quanto aos limites. Diga: “Isso você não pode fazer, pois pode se machucar”. Se a criança chorar, ofereça uma brincadeira alternativa que não apresente perigo. A criança tem outro jeito de aprender, que é a própria experiência. À medida que cresce, cai e se machuca, ela começa a entender que existem atitudes perigosas e, logo, desaconselháveis.

ESCOVAÇÃO DOS DENTES

324. Com que idade meu filho pode começar a escovar os dentes sozinho?

A CRIANÇA PRECISA escovar os dentes desde que eles começam a aparecer. No começo são os pais que fazem isso, treinando o filho para que desenvolva esse hábito depois de cada refeição. À medida que ele cresce, incorpora esse hábito ao dia a dia. Quando tiver um ano e meio, dois anos, mais ou menos, você pode colocar a escova de dente na mãozinha dele e ensinar os movimentos que devem ser feitos. Claro que é preciso supervisionar e até escovar novamente, mas a criança vai crescer e pedir para escovar sozinha. Sei que você escova melhor e mais rápido, mas deixe-a fazer, pois isso faz parte do amadurecimento dela e da autonomia que precisa desenvolver, principalmente com atividades relacionadas à higiene. Assim, deixe-a escovar e, ao final, você pode dar uma última passadinha de escova nos dentes para que eles fiquem bem limpinhos.

325. Como posso convencer uma criança a escovar os dentes após as refeições se ela se recusa terminantemente a fazer isso?

A ESCOVAÇÃO É um hábito que a criança precisa adquirir desde bem novinha. Se ela passar por períodos em que se recusa a escovar os dentes após as refeições, insista, fazendo com que obedeça às suas ordens. Para incentivar seu filho a escovar sozinho os dentes, você pode fazer um quadro com os dias da semana e, a cada dia que ele escovar os dentes após as refeições sem criar problemas, você põe uma marquinha. Ao final da semana, se ele tiver escovado os dentes todos os dias, poderá receber um prêmio, um reconhecimento pelo esforço que fez. A premiação funciona como um reforço positivo; então não recorra a ela todos os dias, mas apenas uma vez por semana. Avalie o progresso dele semanalmente, e você vai perceber a mudança de comportamento e a aquisição de um novo hábito.

326. Meu filho engole quase toda a pasta durante a escovação. Isso pode causar algum mal a ele? Como evitar?

ISSO É NORMAL, porque a criança não sabe cuspir ainda. Hoje existem pastas que a criança pode engolir sem problema. Procure comprar esse tipo de pasta e, também, ensiná-lo a cuspir. Mostre como você cospe e faça-o imitá-lo. O mesmo deve acontecer com o enxágue da boca, que pode ser com um copinho ou com a mãozinha.

FALA

327. Há alguma maneira de estimular a fala em bebês e crianças?

SIM, É SÓ conversar com eles. Muitas vezes os pais pensam que o bebê não entende nada e, por isso, não trocam nenhuma palavra com ele. Na verdade, a criança precisa ouvir os pais falarem para aprender a distinguir os sons. Mesmo que aparentemente você não tenha retorno da criança, tenha certeza que está estimulando a fala e as palavras estão se tornando familiares para ela. Quando você menos perceber, a criança estará imitando e reproduzindo o que ela ouviu. Para isso, ela precisa ouvir muito.

328. Meu filho gagueja. Isso é normal na infância? A que tipo de especialista devo levá-lo?

O GAGUEJAR É comum na infância porque a criança pode não ter segurança no que diz, ficar ansiosa para falar e ser mais rápida no pensar do que no verbalizar. Isso tende a passar com o tempo, a frequência na escola e o desenvolvimento da fala. Claro que, se não houver mudança ou se você perceber que o problema se agravou, a primeira pessoa a ser procurada é o pediatra. Com certeza a criança será encaminhada a um fonoaudiólogo, que fará uma avaliação para descobrir se a gagueira é de fundo nervoso ou emocional ou fruto de insegurança. Esse profissional é capaz de orientá-lo e de desenvolver um trabalho que pode começar no consultório e continuar na sua casa.

329. Meu filho só fala num tom de voz muito alto. Isso é normal ou ele pode ter problemas de audição?

ISSO PODE ESTAR acontecendo por diferentes razões. Seu filho pode ter a companhia de pessoas que falam alto (em casa ou na escola) ou ele pode ter, sim, problemas de audição. O ideal é que todos os que estão em contato com seu filho o observem para perceber, por exemplo, se a professora grita na sala de aula. Caso vocês falem alto demais em casa, procurem mudar, usem um tom de voz mais baixo e peçam para ele também mudar. Se o exemplo não partir de vocês, dificilmente seu filho mudará. Mas, se o problema é específico do seu filho, procure um otorrinolaringologista, pois ele fará testes e recomendará o tratamento adequado.

330. Com que idade uma criança começa a falar?

DEPENDE. PARA QUE a criança comece a falar, ela precisa ser estimulada, e não forçada, e depende muito de quanto ela é exposta a conversas. A criança cresce ouvindo os outros e automaticamente reproduz sons e sílabas. Geralmente isso acontece quando ela tem por volta de 1 ano. Mas há

crianças mais rápidas para falar e outras mais preguiçosas. Você não deve se preocupar, porque a fala se desenvolve naturalmente.

331. É verdade que se falarmos com a criança em tatibitate ela pode apresentar problemas futuros?

SE VOCÊ USA o tatibitate para se comunicar com a criança, é claro que ela vai aprender essa mesma linguagem, pois a criança aprende com o que ouve. Portanto, fale com ela de maneira normal, como se fala com qualquer pessoa, apenas usando uma terminologia adequada.

FASES DO DESENVOLVIMENTO

332. Já ouvi falar de fases do desenvolvimento de uma criança (anal, oral etc.), mas não entendo o que é isso e que implicações práticas traz. Você poderia explicar melhor?

DESDE O NASCIMENTO, a criança passa por diferentes fases de desenvolvimento e de amadurecimento segundo os pontos de vista emocional, físico e cerebral. Ela adquire maturidade à medida que passa por essas fases. A fase oral ocorre quando a criança tem contato com o mundo pela boca: ela começa mamando, depois vêm a chupeta e a mamadeira e até as mãos e os pés acabam na boca. Isso acontece porque é pela boca que ela reconhece os objetos. Depois, ela entra na fase seguinte, a anal. A criança aprende a identificar a vontade de urinar e defecar. Essa fase também está relacionada ao amadurecimento; por isso, não é aconselhável tirar as fraldas, por exemplo, em qualquer momento, pois a criança não estará preparada. É importante ter em mente que toda fase tem um tempo, não dura para sempre. A cada fase a criança adquire benefícios e, só depois, passa para a fase seguinte. Geralmente a criança fica na fase oral até no máximo os 3 anos e na fase anal até os 4 anos. Portanto, é importante que a criança seja acompanhada pelo pediatra e estimulada corretamente pelos pais, para que

ela se desenvolva e obtenha o controle e o reconhecimento do seu corpo, bem como a capacidade de superar desafios.

333. Minha filha viu, com cerca de 3 anos, vídeos de quando era recém-nascida. Eu e meu cônjuge ficamos falando como ela era fofa e tal. Depois disso, começou a ter certas atitudes infantis, acredito que para se remeter àquela época. Como podemos evitar isso?

ACREDITO QUE NO momento em que vocês enfatizaram como ela era fofa, linda e como era gostoso ficar com ela naquela época, sua filha passou a ter atitudes infantis para voltar a ter a aceitação de vocês e a desfrutar da alegria de quando era bebê. Para reverter essa situação, fale que agora ela é linda e fofa, que estão contentes com o crescimento dela e com a idade que tem. É importante que ela se sinta motivada a continuar crescendo e amadurecendo, e vocês devem demonstrar isso por meio de conversas, abraços, beijos e demonstrações de carinho.

334. O que fazer com uma criança que quer ser adulto?

INFELIZMENTE A MÍDIA incentiva a criança a crescer e a ser mais velha do que a idade que tem. Para as meninas, por exemplo, há uma variedade de maquiagens e roupas que não são próprias à idade. Essa é a realidade atual e vocês devem fazer o possível para manter seu filho coerente com a idade que ele tem, fazendo-o desenvolver atividades próprias de cada fase e desfrutando juntos da infância dele. Eu escrevi o livro *Viva a infância!* (São Paulo: Gente, 2009) exatamente para tratar desse assunto. Como a sociedade estimula as crianças a amadurecer para consumir mais rápido, vocês, pais, devem tomar uma atitude contrária a isso e ajudar seu filho a ser criança. Não é bom que a criança pule etapas; ela precisa passar pela fase do bebê, da primeira infância, da entrada na escola e do início da alfabetização. Todas são importantes e precisam ser vividas com intensidade para que a criança se torne o adulto realizado que todo pai anseia.

FRALDAS

335. Existem tipos mais recomendáveis ou menos recomendáveis de fraldas?

NÃO. O QUE você precisa procurar é a fralda que mais se adapta ao seu bebê, aquela que tem maior absorção e que não traz nenhuma consequência alérgica.

336. Com que idade devo começar a tirar as fraldas?

A RETIRADA DAS fraldas está relacionada ao processo de maturidade. É preciso esperar que a criança amadureça, mesmo porque nenhuma criança deseja usar fraldas por toda a vida. Assim que for capaz de identificar a vontade de urinar ou defecar, a criança também passará a controlar essa vontade. Não há o que fazer; somente esperar esse momento chegar.

337. Devo tirar as fraldas de uma só vez ou aos poucos?

EXISTEM MUITAS TEORIAS sobre essa questão. A sugestão que dou — baseada na minha experiência com os meus filhos, na dos meus filhos com os meus netos e na de todas as pessoas que tenho aconselhado — é que as fraldas sejam tiradas de uma só vez. Você deve esperar até que o seu filho esteja maduro, reconheça o funcionamento do próprio corpo, consciente do momento de urinar e defecar. Ao perceber que isso está acontecendo, tire as fraldas rapidamente, em, no máximo, uma semana. Penso que, na cabeça de uma criança, é muito confuso entender que em casa precisa pedir para ir ao banheiro, mas, quando sai, a mãe põe a fralda. É confuso entender que, durante o dia, ela precisa pedir para ir ao banheiro, mas, à noite, pode usar fralda. Com certeza isso confunde muito mais os pequenos. Espere o momento certo. Você saberá que chegou a hora quando o seu filho acordar com a fralda seca.

338. Existe uma idade-limite para tirar a fralda?

CADA CRIANÇA É uma criança e amadurece de maneira diferente. Por isso, até os 3 anos você tem tempo para tirar a fralda de seu filho. Penso que depois disso já é muito tarde.

339. Uma vez que meu filho deixar a fralda, devo optar pelo peniquinho ou pela privada com adaptador de assento?

ESSA DECISÃO SÓ você pode tomar. Há crianças que se adaptam ao assento; outras, gostam mais do peniquinho. Veja a qual meio de transição o seu filho se adapta melhor.

FUMO

340. De que modo pais que fumam podem prejudicar os filhos?

A FUMAÇA DO cigarro prejudica a saúde das crianças porque vai diretamente para os pulmões. Mesmo que os pais sejam os fumantes, é como se a criança estivesse fumando. Se os pais não conseguem se livrar desse vício, precisam fumar fora de casa, em lugares abertos.

341. Como posso manter meu hábito de fumar em casa sem que meu filho seja afetado?

SE VOCÊ NÃO consegue se livrar desse vício, o ideal é que fume em área aberta, nunca dentro de casa. Ao agir assim, você estará protegendo seu filho.

342. Não consigo largar o vício do tabaco, mas não quero influenciar meu filho com meu mau exemplo. Há algo que eu possa fazer?

CLARO. SE VOCÊ tem consciência do seu mau exemplo, faça o que for preciso para largar esse vício. Hoje há vários métodos de apoio. Procure ajuda de médicos e organizações especializadas. Se você acredita em Deus, peça ajuda a ele. Conheço muitas pessoas que receberam ajuda divina, inclusive meu marido, que parou de fumar depois que se converteu a Jesus.

GULOSEIMAS

343. Com que frequência posso dar doces, refrigerantes e bolos para meu filho?

ESSA É UMA questão de bom senso. Os pais precisam entender que tudo isso é muito gostoso, mas, se oferecido sem limites, faz mal para as crianças, devido à grande quantidade de açúcar. As crianças podem desenvolver diabetes e pressão alta, entre outros problemas. Portanto, imponha limites para a ingestão de doces. Essa tarefa é sua. Talvez você possa combinar que seu filho pode comer um pedaço de bolo, um docinho e também beber refrigerante somente no fim de semana, principalmente se ele tiver um aniversário para ir. Mas oferecer essas coisas durante a semana, com muita frequência, é uma irresponsabilidade.

344. Se eu limito o consumo de guloseimas aos fins de semana, por exemplo, e os colegas do meu filho as consomem à vontade, isso pode traumatizá-lo de algum modo?

NÃO. VOCÊ É o responsável pela saúde dele e, se entende que o consumo de guloseimas deve ser limitado aos fins de semana, não se intimide com o que os outros fazem. Essa é uma regra da sua casa, que seu filho deve aprender a obedecer. Cada pai decide de acordo com o bom senso e com os próprios hábitos. Explique o motivo desse limite de consumo de guloseimas aos fins de semana e, se seu filho reclamar, chorar ou fizer escândalo, deixe, mas mantenha-se firme na decisão.

345. Como posso evitar que meu filho consuma escondido aquilo que é proibido?

CONVERSE COM ELE e explique que aquilo faz mal ou que o médico proibiu. Converse de maneira objetiva, deixando claro que o que você está dizendo é o melhor para ele. Se, mesmo assim, a criança não obedecer, será preciso tomar uma medida extrema. Talvez você possa fazer o que eu tenho feito

nos programas: compre uma caixa não muito grande, que caiba dentro da geladeira ou de algum armário, instale nela um cadeado e guarde ali as guloseimas e tudo aquilo que seu filho não pode comer à vontade. Cada vez que ele quiser comer algo da caixa, vai precisar pedir. É claro que você deve guardar a chave em um lugar desconhecido por ele, para que não abra a caixa sozinho e tente quebrar essa regra.

346. O que é menos nocivo ao meu filho; os refrigerantes normais ou as versões *light* e *diet*?

OS REFRIGERANTES ESTÃO entre os alimentos que mais fazem mal à saúde. De todos os refrigerantes, os piores são os *light* e *diet*, porque contêm adoçantes artificiais, como o aspartame, que não faz bem à saúde nem ao cérebro da criança. O ideal é que você não dê refrigerantes ao seu filho; se for extremamente necessário, ofereça somente a versão normal, com açúcar.

347. Quando está na casa da minha mãe ou da minha sogra, meu filho extrapola no consumo de guloseimas, por incentivo da vovó. Como devo agir?

EXERÇA SUA AUTORIDADE paterna. Converse com a vovó e estabeleça as regras para o consumo de guloseimas, inclusive na casa dela. Primeiro você deve solicitar e, depois, exigir dela essa conduta.

348. Temos normas de consumo de guloseimas em casa, mas meu cônjuge deixa meu filho comer à vontade em datas festivas ou feriados. Isso pode gerar algum tipo de confusão na criança?

O QUE PODE gerar algum tipo de confusão na criança é a diferença entre a opinião do pai e a da mãe. Se existe uma norma para o consumo de guloseimas, imagino que vocês também possam estabelecer que durante a semana ele coma pouco ou nenhum doce e, nos feriados e datas festivas, coma mais. Se um dos cônjuges defende algo diferente, isso pode, sim, gerar

confusão na cabeça da criança. Meu conselho é que, longe do filho, vocês entrem em acordo sobre qual será a quantidade de guloseimas que ele poderá comer durante a semana e quanto poderá ingerir nos dias especiais. Se for à vontade, que seja à vontade, mas, se for limitado, que o seja pelos dois. Assim, seu filho se sentirá seguro a respeito dessa regra.

IMUNIDADE

349. Se eu matricular meu filho muito cedo numa creche, isso vai deixá-lo doente com mais frequência?

NO MOMENTO EM que seu filho sai de casa e passa a ter contato com outras crianças — na creche, na escola ou em aniversários —, isso poderá expô-lo a pessoas doentes. Geralmente, a criança que vai à creche acaba, sim, apresentando resfriados, dor de garganta ou ouvido, mas não quer dizer que isso seja algo terrível para ela. Você não pode criar seu filho em uma redoma de vidro, sem contato com os outros, e, se o fizesse, talvez ele não ficasse doente nessa fase, mas isso atrasaria o desenvolvimento da imunidade. Ao ter contato com crianças doentes na creche, seu filho também desenvolverá resistência aos diversos vírus. Portanto, procure manter em dia as vacinas de seu filho, para que a imunidade possa ser estimulada e fortalecida corretamente.

350. Ouvi dizer que é bom a criança frequentar desde cedo a creche porque isso vai desenvolver sua imunidade. É verdade?

SIM. SE A criança frequenta uma creche, ela provavelmente ficará doente com mais frequência por causa do contato com muitas crianças. Isso fortalecerá a sua imunidade, uma vez que ela desenvolverá anticorpos contra os vírus. Portanto, sempre esteja em dia com as vacinas de seu filho, controle as visitas ao pediatra e sempre medique a criança de maneira correta.

LEGUMES E VERDURAS

351. Meu filho não come verduras e legumes. O que eu faço?

VOU RESPONDER A essa pergunta com outra pergunta: vocês comem verduras e legumes em casa? Se a resposta for afirmativa, então você pode ensinar seu filho a comer também. Mas, se a resposta for negativa, ou se existir pelo menos uma pessoa que não come verduras e legumes, é claro que a criança vai imitar o que for mais conveniente para ela. Quando esses alimentos fazem parte do cardápio diário e todos comem, você deve então colocar uma pequena porção no prato de seu filho. Caso ele se negue a comer, não o force, não bata nem castigue; apenas diga que é importante comer e que todos fazem isso. Procure motivá-lo a comer esses alimentos. É claro que a criança vai desenvolver preferência por alguns, mas ela deve sempre experimentar o que está na mesa. Tenha consciência de que o seu exemplo é o que existe de melhor para incentivar seu filho a comer verduras e legumes.

352. Quando era mais novo, meu filho comia de tudo, mas agora ele passou a rejeitar muitos legumes e verduras de que antes gostava. Isso é normal?

SIM. AS CRIANÇAS passam por várias fases em que não querem comer legumes e verduras por ouvir outros dizerem que não gostam. Mas você deve insistir que seu filho experimente tudo o que faz parte da dieta diária da sua família. É preciso que você lhe explique isso. Diga que ele pode, sim, gostar mais ou menos de alguns alimentos e aproveite para dar exemplos de alimentos de que você gosta e não gosta — tudo para esclarecer que é normal ter preferências. Mas deixe claro que é importante comer de tudo, ingerindo mais daquilo que mais gostamos e menos do que menos gostamos. Tenha paciência e não desanime; persevere em oferecer esses alimentos ao seu filho. Logo você vai perceber que essa fase terá passado.

353. Há algum jeito de fazer meu filho passar a gostar de legumes e verduras de que não gosta?

GOSTO É ALGO muito pessoal. Há quem goste muito de verduras e legumes e quem não goste. Se todos na sua casa gostam de verduras e legumes, mas seu filho não, ele precisa aprender que pode comer mais daquilo que gosta, mas tem de comer pelo menos um pouquinho daquilo que não gosta. É fundamental comer, mesmo que pouco, todos os alimentos que são importantes para a saúde, o crescimento e o desenvolvimento.

354. Se meu filho não comer legumes e verduras nem por um decreto, posso batê-los no liquidificador e tentar dar em forma de sopa ou algo assim?

TALVEZ VOCÊ POSSA incorporar os legumes e as verduras na preparação da comida. Assim, você oferece esses alimentos misturados ao feijão ou ao arroz. Pode também fazer uma sopa com grande quantidade desses alimentos. Uma alternativa é o omelete recheado com verduras e legumes. Também é possível usar o caldo dos legumes para preparar o arroz ou o feijão. Encontre maneiras de incorporar esses alimentos à dieta da família, mas não deixe de oferecê-los a seu filho.

LEITE E CAFÉ

355. O que devo fazer se meu filho de 2 anos não quer tomar leite?

O LEITE PODE ser substituído por outros alimentos que contenham cálcio. Com essa idade, o período de amamentação já passou e ele não precisa necessariamente tomar leite, mas o cálcio pode ser ingerido na forma de iogurtes, queijo, bolos e diversos outros alimentos que levem leite no preparo.

356. Crianças podem tomar café puro?

A CAFEÍNA GERALMENTE deixa a pessoa muito agitada e pode até tirar o sono. Por isso, o café puro e em grande quantidade não é recomendado para crianças, mas café misturado com leite não tem problema. Se seu filho gosta

muito, você não deve proibi-lo de tomar café; apenas ofereça uma quantidade bem pequena.

357. Se meu filho é obeso, devo dar café com leite com adoçante para ele?

A MELHOR PESSOA para responder a essa pergunta é o seu pediatra ou a nutricionista que acompanha seu filho.

358. O que é intolerância à lactose?

INTOLERÂNCIA À LACTOSE é a incompatibilidade do organismo com alimentos provenientes do leite. Pode se manifestar de diferentes maneiras: reação alérgica, manchas no corpo, enjoo, entre outras. O pediatra pode recomendar um teste para descobrir o grau de intolerância. Hoje não é preciso se preocupar muito com isso, pois há diversos alimentos que contêm todas as proteínas que o leite normal possui, mas são livres de lactose. Se você perceber qualquer reação quando seu filho tomar leite ou ingerir derivados do leite, consulte o pediatra.

359. Existe diferença entre alergia a leite de vaca e intolerância à lactose?

SIM. EM CASO de alergia a leite de vaca, é possível substituí-lo por leite de soja, de cabra ou de ovelha sem que isso gere nenhum problema. A intolerância à lactose é a incompatibilidade com um elemento que está em todo tipo de leite. Esclareça detalhadamente essas diferenças com seu pediatra e veja qual é o caso do seu filho, para dar-lhe o tratamento adequado.

MANIAS E TRANSTORNOS

360. Meu filho rói unhas o tempo todo. Como lido com isso?

ROER UNHAS É sinal de que algo está acontecendo com seu filho e que ele não consegue expressar. Geralmente é demonstração de ansiedade, nervosismo, carência ou insegurança. Ao perceber que ele rói unhas, tente descobrir o

que o leva a fazer isso, mas, se não conseguir, consulte o pediatra. Talvez seu filho deva ser encaminhado a um psicólogo infantil, que certamente ajudará a solucionar o problema que originou esse hábito.

361. Meu filho tem o hábito de ficar chupando ou comendo os próprios cabelos. Isso é transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)?

ESSE É UM hábito que ele adquiriu por causa de alguma situação que viveu ou por ter visto alguém fazer isso. Pode ser também uma maneira de manifestar algum processo que ele está vivendo. O certo a se fazer é corrigir com firmeza e convicção, explicando que esse hábito não faz bem para a saúde dele. Caso seu filho insista, consulte o pediatra e solicite o encaminhamento para um psicólogo, a fim de descobrir o porquê dessa atitude.

362. Ouvi dizer que algumas atitudes dos pais contribuem para que, mais tarde, o filho desenvolva bulimia ou anorexia. É verdade? O que podemos fazer quanto a isso?

AS ATITUDES DOS pais influenciam os diferentes problemas das crianças, porque o surgimento desses problemas está ligado ao que é conversado entre os cônjuges, aos padrões adotados pela família, aos princípios defendidos como verdadeiros, às aprovações e às reprovações. Toda essa lista modela o caráter e a personalidade da criança e pode, sim, contribuir para o surgimento de bulimia e anorexia. Portanto, cuidado com o que você fala para o seu filho, pois palavra de papai e mamãe tem muita força, e os filhos dão valor ao que os pais elogiam e exaltam. Bulimia e anorexia são comportamentos que visam a resultados que agradem os pais. Esse tipo de conduta está intimamente relacionado com o desejo de aprovação e de adequação aos padrões de beleza defendidos pela família.

363. Meu filho gosta de comer cola seca. O que eu faço?

VOCÊ PRECISA ACABAR com essa mania, pois esse hábito pode prejudicar a saúde dele. Isso vale para cola ou qualquer outra coisa estranha ao sistema digestivo. Não basta falar que ele não pode comer; é preciso dar-lhe outra atividade ou mesmo um alimento para ingerir, caso esteja com fome. Mas de modo nenhum permita que isso se perpetue.

364. Meu filho come a própria meleca do nariz. Já tentei de tudo para ele parar, mas não adiantou. O que faço?

ISSO É ALGO relativamente comum entre as crianças, resultado de uma fase que passa. Existe a fase em que a criança bate, a fase em que morde e também a fase de comer meleca. O certo é corrigir a criança, mas nunca bater ou agredir verbalmente. Talvez você possa colocar um incentivo que reforce o comportamento positivo: a cada dia que seu filho não comer meleca, vocês registram uma marquinha numa folha de controle e, no final da semana, você avalia o comportamento dele. Se ele não comeu meleca nenhum dia, você faz alguma coisa para reconhecer o esforço dele. Não é necessário comprar nada; simplesmente faça algo para agradá-lo e incentivá-lo a prosseguir obedecendo à sua ordem.

PREMATUROS

365. Filhos prematuros apresentam alguma diferença em relação aos que nascem no tempo normal?

COMPARADOS COM BEBÊS que nascem após um período normal de gestação, os prematuros apresentam diferenças de peso, tamanho e força para sugar. Mas, com o passar dos dias e com tratamento adequado, o prematuro se desenvolve normalmente. Conforme os meses avançam, as diferenças desaparecem. O que vai determinar qualquer problema é quão prematuro é o bebê, pois há diferença entre nascer com 7, 8 ou 9 meses. É bom lembrar que hoje a medicina está muito avançada e tem meios de manter vivo o bebê

que nasce com pouco tempo de gestação, além de promover o crescimento e o desenvolvimento desse prematuro.

366. Ouvi dizer que prematuros que passaram muito tempo na incubadora podem ter sequelas emocionais. É verdade?

A MEDICINA ESTÁ muito evoluída e, dependendo dos recursos do hospital, é possível que os pais, principalmente a mãe, tenham contato com o bebê na incubadora. Nesse tempo, a mãe pode estar com o filho, acariciando-o, falando com ele e suprimindo eventuais carências. Em certos casos, é possível até que a mãe pegue o bebê no colo e o amamente. Se a criança passa muito tempo na incubadora e não tem nenhum contato com a mãe, é provável que ela tenha sequelas emocionais temporárias. Porém, a partir do momento em que está em casa, todo o afeto, calor, carinho e contato que são mantidos com o passar do tempo suprem qualquer carência remanescente do tempo na incubadora.

367. Meu filho nasceu prematuramente. É preciso ter algum tipo de cuidado especial com ele depois de crescido?

ACREDITO QUE NÃO. Mesmo porque, se ele cresceu e amadureceu no que se refere à capacidade motora e intelectual, e se o pediatra deu alta, você não precisa ter nenhum cuidado especial com ele. De qualquer forma, a opinião do pediatra que acompanha seu filho é muito mais importante do que a minha, pois ele tem conhecimentos específicos, detalhados, além de acompanhar seu filho desde que ele nasceu. Cuidado para não mimar a criança nem ser permissivo demais; é errado não estabelecer limites só porque seu filho foi prematuro. O certo é tratá-lo como uma criança normal.

368. Meu caçula nasceu prematuro e está na incubadora. Meu primogênito insiste em visitá-lo, mas temo permitir que ele o veja com todos aqueles tubos, naquela situação. Que devo fazer?

NÃO SEI QUANTOS anos tem o seu primogênito, mas, se ele insiste em ver o irmãozinho, explique que ele está com tubos, em uma caixinha de vidro. Deixe claro o que ele vai ver e, se mesmo assim ele insistir, permita. É melhor que ele sacie a curiosidade do que ficar com aquela sensação de que o estão excluindo do contato com o irmão. Minha experiência diz que, quando a criança insiste em ver algo que achamos que vai traumatizá-la, devemos respeitar o desejo dela em vez de pensar que ela não deve ver por ser ainda muito novinha.

369. Algum conselho para pais que acabaram de ter um filho prematuro?

SIGAM AS ORIENTAÇÕES do pediatra e dos demais médicos que estão acompanhando o caso do seu filho. Entendam que essa é uma situação que, com o tempo, será superada. Quando ele tiver alta, é só tratá-lo como se trata qualquer outra criança. Não se torne permissivo, não tenha pena dele, estabeleça limites, discipline-o e seja firme com ele, sempre com muito amor, dedicação, persistência, perseverança e convicção daquilo que está fazendo.

REFLUXO

370. O que é refluxo e como deve ser tratado?

REFLUXO É UM fenômeno que ocorre quando o alimento ingerido não desce naturalmente até o estômago e, por isso, volta para a boca da criança. A melhor pessoa para orientar os pais sobre tratamento do refluxo é o pediatra. Hoje existem remédios e xaropes que evitam o problema. Não é algo com que se preocupar. Basta prestar atenção para que a criança fique na posição vertical depois de ter sido alimentada ou amamentada. Isso faz que o líquido e a comida desçam, dando início ao processo normal de digestão.

371. Se meu bebê tem refluxo, é importante que eu durma no mesmo quarto que ele?

NÃO HÁ ESSA necessidade. O importante é que você siga as orientações do médico quanto a medicamentos, à comida, à maneira de alimentá-lo e ao que fazer após a amamentação. Não se apavore, não fique com medo, porque, se você fizer tudo direitinho, não vai acontecer nada de errado com seu filho.

372. É verdade que o refluxo para sozinho quando a criança completa 3 meses?

O REFLUXO PRECISA ser tratado com medicação, e é preciso ter atitudes corretas depois do momento da amamentação. O problema vai diminuindo à medida que a criança cresce, pois o estômago e o esôfago vão se desenvolvendo. Em alguns casos, o refluxo cessa quando o bebê completa 3 meses; em outros, demora um pouco mais.

REMÉDIOS

373. Meu filho não pode deixar de tomar alguns remédios que têm gosto ruim, mas, sempre que os coloco na boca dele, ele vomita. O que devo fazer?

NESTE CASO, ENTRA a criatividade do papai e da mamãe. O gosto ruim pode ser diminuído com um pouco de açúcar ou de suco. Logo em seguida, pode-se oferecer água, para tirar da boca o gosto ruim. De qualquer modo, vocês precisam insistir.

374. Meu filho tem de tomar um antibiótico numa hora específica, mas se recusa. Eu e meu cônjuge temos de agarrá-lo à força e usar uma seringa para introduzir o remédio na boca dele. É horrível para todo mundo, mas ele precisa tomar de qualquer jeito e não há diálogo que resolva. Estamos fazendo mal?

VOCÊS NÃO ESTÃO agindo mal. É, sim, um pouco agressivo o fato de agarrá-lo à força e introduzir a seringa; certamente ele vai querer se livrar tanto de

vocês quanto do remédio, mas é a única maneira de administrar o medicamento. No caso específico, o antibiótico, que é usado para conter uma infecção, deve ser administrado com todos os cuidados. Por isso, a resistência que a criança oferece justifica a atitude que vocês estão tendo. Então não se culpem; apenas procurem agradá-lo depois de tomar o remédio. Talvez vocês possam oferecer um suco, abraçá-lo, beijá-lo e dizer que o amam e que deram o remédio para o bem dele. Mesmo se ele for pequeno, vai entender que o abraço e o beijo são como uma compensação pelo momento difícil que foi beber o medicamento.

375. Meu filho dá escândalos para tomar injeções. O que fazer?

NÃO HÁ MUITO que fazer. Simplesmente segure-o, aguarde o escândalo e faça o que for necessário para que ele seja medicado. É claro que ninguém gosta de ser picado, mas o adulto sabe da necessidade de tomar a injeção. A criança, por sua vez, não entende e só sabe que a picada vai doer muito. Aproveite para abraçar e beijar a criança assim que tudo terminar. Não fique bravo com ela nem a agrida verbalmente; somente a acolha e entenda que ela está sentindo muita dor.

SÍNDROME DE DOWN

376. É verdade que a maioria das crianças com síndrome de Down nasce de mulheres mais velhas? Por quê?

SÍNDROME DE DOWN não é uma condição exclusiva de filhos de mulheres mais velhas. O que se sabe é que mulheres de mais idade têm óvulos também mais velhos, ou seja, não são tão férteis quanto antes. Assim, pode ser que alguns desses óvulos carreguem algum tipo de “defeito”. Mas isso não é regra. A gestação de uma criança com síndrome de Down pode acontecer com qualquer mulher.

377. Meu filho tem síndrome de Down. Quais conselhos você poderia me dar?

CRIANÇAS COM SÍNDROME de Down precisam ser acompanhadas de perto por um pediatra. É fato que existem crianças com síndrome em menor grau, e outras, em maior grau; portanto, o tratamento difere. Geralmente tenho visto que, apesar de qualquer tratamento médico, a criança precisa ser considerada normal. Seu temperamento precisa ser modelado e corrigido. Essa criança não precisa de um tratamento diferenciado, pois, como qualquer outra, necessita de limites, rotina, cantinho da disciplina, incentivo e estímulo. Tratamento diferenciado ou permissividade gera um comportamento indesejado. Outra coisa importante é que essa criança, dependendo do grau da síndrome, frequente uma escola normal, tendo contato com crianças normais e encontrando nessa escola colegas com as mesmas dificuldades que ela.

378. Uma criança com síndrome de Down tem de ser educada de modo diferente?

A CRIANÇA COM síndrome de Down tem de ser educada e corrigida como qualquer outra. Ela é inteligente, esperta, capaz de entender e obedecer a regras. Ela tem total condição de aceitar correção e mudar o comportamento mediante os limites colocados pelos pais. Claro que algumas crianças respondem melhor; outras, não tanto. Mas, de qualquer maneira, os valores e os princípios precisam ser transmitidos da mesma forma que acontece com outras crianças. Portanto, não considere seu filho diferente, não tenha pena dele; trate-o como uma criança igual às demais.

379. O cantinho da disciplina funciona com quem tem síndrome de Down?

SIM. EU JÁ o apliquei a crianças com síndrome de Down e foi plenamente eficaz, porque elas entendem regras, disciplina, obediência e palavra de aviso

ou advertência.

SONO

380. Com que idade a criança deve começar a dormir no próprio quarto?

ASSIM QUE CHEGA da maternidade, ela já pode dormir no próprio quarto, sem nenhum empecilho ou contraindicação. O que geralmente acontece é que a criança acorda muito durante a noite para mamar e, se estiver ao lado da mãe, no mesmo quarto, é mais fácil amamentá-la. É uma questão de comodidade para a mãe, e não de necessidade do bebê. Se você não tem problema em levantar de noite para ir ao outro quarto, se lá tem um sofá especialmente destinado à amamentação do bebê, por que não levá-lo para lá assim que ele chegar da maternidade? Com certeza ele se acostumará. Se você optar por deixá-lo durante as primeiras semanas dormindo do seu lado, com no máximo 1 mês de vida ele já pode dormir no quarto dele.

381. Meu filho acorda muitas vezes à noite. Há algum modo de fazê-lo dormir a noite toda?

A CRIANÇA ACORDA muitas vezes durante a noite por várias circunstâncias. O problema é que, quando ela acorda e tem a presença da mãe, o peito da mãe ou alguma outra assistência materna para voltar a dormir, é claro que se acostuma a isso com muita facilidade. Então, cabe à mãe organizar a rotina. A criança não tem por que acordar durante a noite. Há um livro muito bom, chamado *Nana nenê*, de Gary Ezzo e Robert Bucknam (São Paulo: Mundo Cristão, 2013), que ensina como organizar a rotina do bebê e ensiná-lo a dormir a noite toda. É uma questão de rotina, organização e decisão dos pais.

382. Meu filho vem tendo pesadelos com muita frequência. Disseram-me que é terror noturno. Isso existe mesmo?

É COMUM A criança ter pesadelos durante a noite. Os médicos chamam isso de terror noturno. Acontece por diversos motivos. Os pais devem prestar atenção àquilo com que o filho tem contato durante o dia, a que ele assiste na televisão, com que *video games* está brincando, que tipos de histórias ouve durante o dia. Tudo isso fica gravado na mente da criança e pode se manifestar à noite, enquanto ela dorme. Por isso, é comum a criança ter pesadelos, gritar, às vezes acordar e precisar ser acalmada. Tudo isso pode ser amainado se houver controle sobre aquilo a que seus filhos têm acesso durante o dia. Mesmo que você ache que isso não tem importância, tem sim.

383. Babá eletrônica é uma boa opção ou há algum mal nisso?

NÃO HÁ NENHUM mal na babá eletrônica. É um recurso muito útil.

384. Com que idade podemos abandonar a babá eletrônica?

QUANDO VOCÊ SENTIR que seu filho já cresceu, que não tem refluxo e que dorme tranquilo durante toda a noite, pode abandonar a babá eletrônica sem nenhum problema.

385. Meu filho fala muito durante o sono. Às vezes conversa sozinho; outras, grita e até chora. Isso é normal?

ISSO MUDA DE criança para criança, assim como de adulto para adulto. Sabemos de adultos que conversam, gritam ou choram enquanto dormem. E com as crianças também pode acontecer. Se isso tem se repetido com frequência, consulte o pediatra para receber orientação específica.

386. Meu bebê demora muito tempo a dormir, tanto durante o dia como à noite. Isso é normal?

ESSE FATO ESTÁ relacionado à personalidade e às características do bebê. O interessante é estabelecer uma rotina para o momento de dormir, de dia e à noite. Certamente será mais fácil se ele entender que está chegando a hora

de dormir, pois ficará mais quieto e terá oportunidade de se preparar física, emocional e psicologicamente para dormir. Aconselho que, durante o dia, você o leve para o berço do jeito que ele estiver, deixe a cortina semiaberta para que perceba que está claro lá fora e que não durma por muito tempo. À noite você deve fazer uma rotina que inclua o banho, a colocação do pijama, o fechar a janela para não entrar nenhuma luz e o contar uma história. É preciso que seu filho perceba que há diferença entre dormir de dia e dormir à noite. Fazendo assim, com certeza ele vai entrar no ritmo e se aquietar no momento de dormir. Pode ser que demore a dormir? Sim, pois depende de cada criança. Mas se existir uma rotina que colabore, oriente e conduza seu filho para o sono, ele vai dormir mais rápido.

387. Meu filho se recusa a dormir com as roupas que escolho para ele. Por vezes, só quer dormir sem roupa. O que faço?

É PRECISO ENSINAR-LHE a obedecer à sua orientação. Você pode agir do mesmo modo que faz em relação às roupas que ele veste para sair, ou seja, dê opções e deixe que ele escolha entre as que você separou. Se ele desobedecer à regra de dormir com roupa, dê uma advertência e, se insistir na desobediência, coloque-o no cantinho da disciplina. Faça desse modo até ele entender que precisa obedecer.

388. Meu filho suava excessivamente durante o sono, a ponto de termos de trocar sua roupa no meio da noite — mesmo com o ar-condicionado ligado. O que fazer?

NÃO SEI QUAL foi a recomendação do seu médico sobre manter o ar-condicionado ligado durante a noite. Geralmente os médicos não aconselham a fazer isso, pois resseca o ar e também o nariz da criança, causando problemas respiratórios. Agora, se seu médico indicou o uso do ar-condicionado quando faz calor excessivo, então vista pouca roupa em seu filho para evitar acordá-lo durante a noite. Talvez ele possa dormir apenas

de fralda descartável ou de cueca, se for maiorzinho. Assim, espera-se que ele sue menos. Aproveito para deixar uma sugestão: troque o ar-condicionado por um ventilador com vento direcionado para o alto. É o melhor para a saúde da criança.

VISÃO

389. Meu bebê parece vesgo (estrábico), mas me disseram que isso é normal e depois passa. Como posso saber com certeza?

ALGUMAS CRIANÇAS NÃO têm todos os nervos e musculaturas firmes e fortes ao nascer. Conforme a criança cresce, isso geralmente se resolve. Mas, para ter certeza, o melhor é consultar o pediatra e, se for preciso, seu filho será encaminhado a um oftalmologista. Com essa consulta, você certamente ficará mais tranquilo.

390. Com que idade devo levar meu filho para seu primeiro exame oftalmológico?

IMAGINO QUE TODO bebê, logo ao nascer, passe por uma consulta com um pediatra que depois o acompanhará durante o processo de crescimento. Dentro desse acompanhamento, certamente haverá orientação sobre quando seu filho deve fazer o primeiro exame oftalmológico ou a primeira consulta ao dentista ou ao ortopedista. É o pediatra quem deve orientá-lo quanto a consultas específicas que precisem ser feitas.

391. Meu filho apresenta muita rejeição à claridade. Ele pode ter fotofobia? O que devo fazer?

TALVEZ SEU FILHO tenha fotofobia, pois a rejeição à claridade não é normal em crianças. A primeira atitude a tomar é procurar o pediatra e expor o que está acontecendo. Ele é a pessoa que pode avaliar a situação ou encaminhar seu filho ao oftalmologista.

392. É verdade que não devemos deixar crianças pequenas usar óculos escuros?

SIM. SE OS óculos escuros forem de qualidade inferior, sem proteção adequada para a necessidade da criança, trarão problemas para a visão. Para sanar todas as dúvidas sobre essa questão, consulte um pediatra ou, diretamente, um oftalmologista.

XIXI NA CAMA

393. Meu filho faz xixi na cama com muita frequência. Isso é normal?

NÃO SEI QUAL é a idade de seu filho, mas, até os 3 anos, é comum algumas crianças não conseguirem segurar o xixi à noite. Não acredito que essa situação justifique recolocar a fralda no seu filho, pois o ato da retirada da fralda deve acontecer de uma só vez, para não confundir a criança. O xixi na cama revela a existência de algum problema emocional, talvez uma carência afetiva que ele não consegue expressar; o xixi na cama serve como uma válvula de escape. A minha experiência confirma isso e, geralmente, oriento as famílias com filhos que fazem xixi na cama a mudar a rotina do dia a dia. Com essa mudança, espera-se que os pais reservem mais tempo para esse filho, suprimindo-lhe a carência afetiva. A carência acontece por diferentes motivos, entre eles dois principais: o nascimento de um irmão ou o fato de ter um ou ambos os pais estressados. Essa criança precisa de um vínculo afetivo maior com seus pais, e o fato de não saber expressar o que está sentindo a leva a fazer xixi na cama. Reveja o seu relacionamento com seu filho e comprometa-se a estar mais próximo dele. Você verá que tudo vai melhorar.

394. Há alguma forma de evitar que meu filho faça xixi na cama?

O QUE NÃO adianta fazer é ficar bravo com ele, castigá-lo, gritar ou bater. O xixi na cama é simplesmente uma válvula de escape, pois essa criança deve estar passando por algum problema. Como pai, seu dever é prestar atenção a

seu filho: descubra o que mudou na rotina diária, na vida familiar ou no relacionamento com ele. Talvez você precise dar mais atenção a ele, brincar ou conversar mais, ter mais tempo com ele ou fazer qualquer coisa que supra sua carência afetiva. Esse conselho é baseado na prática, pois apliquei isso a famílias que enfrentavam problema semelhante e tudo se resolveu quando a rotina foi reestruturada e a criança passou a ter mais atenção e dedicação dos pais.

395. Qual é o sinal de alerta de que devo procurar um médico?

SE O SEU filho já passou dos 3 anos e não usa mais fralda, não é normal fazer xixi na cama. Esse é o sinal de alerta para procurar o médico. Mas, antes, observe o que está acontecendo na vida de seu filho. Tente descobrir o motivo do problema. Talvez ele esteja sofrendo de carência emocional e, como não consegue expressar o que sente, usa o xixi para isso.

OUTROS

396. É verdade que não devemos bater a papinha no liquidificador?

A PRIMEIRA PAPINHA da criança deve ser bem pastosa, feita com carne e verduras bem cozidas. Essa papinha pode, sim, ser batida no liquidificador para atingir a textura ideal. Depois, seguindo a orientação do pediatra, certamente você não precisará mais usar esse aparelho, pois a criança deverá sentir a textura dos diferentes alimentos. Para isso, será preciso apenas amassar os ingredientes da papinha com um garfo.

397. É verdade que existe linguagem de sinais para comunicação com bebês? O que você saberia dizer sobre isso?

SEI QUE OS bebês precisam ouvir a voz dos pais, para se acostumar à linguagem que fará parte do dia a dia dele. A linguagem de sinais não é linguagem oral e não permite que o bebê ouça a voz do papai e da mamãe. Se somente a linguagem de sinais for usada, é essa que o bebê aprenderá a

usar. Particularmente penso que não é bom para o bebê, pois ele precisa ouvir as pessoas que estão à sua volta.

398. Durante as viagens, podemos fazer concessões na alimentação de nosso filho?

CONFORME SEU FILHO cresce, ele também precisa aprender a comer diferentes tipos de alimentos e deve se acostumar a uma rotina. Nas viagens é possível, sim, fazer concessões, desde que não façam mal a ele. Mas, ao voltar para casa, é importante restabelecer a rotina alimentar.

399. Meu filho soluça com muita frequência. Isso é normal? É verdade que a melhor maneira de fazer parar o soluço é dar líquidos para ele beber?

O SOLUÇO É um espasmo do diafragma, que está no interior do aparelho respiratório. Acontece com frequência, mas não é motivo para se preocupar. A melhor maneira de fazer o soluço parar é com a ingestão de líquidos. Mas, se seu filho soluça demais, consulte o pediatra, pois ele saberá dizer o que está acontecendo e, se for preciso, poderá fazer algum tipo de teste ou dar alguma medicação para diminuir o soluço.

400. Meu bebê fez xixi e deixou uma mancha vermelha na fralda. Isso é sangue? Devo levá-lo a um médico?

NÃO É NORMAL fazer xixi e aparecer uma mancha vermelha na fralda. Diante dessa situação, você deve levar seu filho ao pediatra.

401. Meu bebê não faz cocô há dois dias. Ele está com muita prisão de ventre. Isso é normal?

NÃO. GERALMENTE O bebê faz cocô de duas a três vezes ao dia. A prisão de ventre está diretamente ligada à alimentação. Veja com que ele está se alimentando e procure fazer com que ingira mais verduras, legumes, fibras e sucos para voltar a fazer cocô. Converse com o pediatra.

402. Alimentos considerados alergênicos devem ser excluídos da dieta da criança durante o primeiro ano de vida, por precaução? Quais seriam eles?

SIM, E ISSO vale não só para alimentos alergênicos: tudo o que for inadequado à criança durante seu primeiro ano de vida tem de ser excluído da dieta. Posso citar alguns alimentos que são muito fortes e inapropriados para os pequenos: doces, chocolate, café, ovos, frituras, refrigerante, tudo que for processado (como enlatado, salsicha e linguiça). Todos são de difícil digestão e, com certeza, o estômago da criança vai sofrer. Siga as orientações do pediatra; ele sabe o que é melhor para seu filho.

5

Sexualidade e afetividade

Vivemos dias únicos na história da humanidade. Nunca nossas crianças foram tão submetidas a estímulos sexuais desde a primeira infância como ocorre atualmente, por meio de vídeos, fotos, imagens e até músicas. Infelizmente, essa é uma realidade dos nossos tempos, a qual antecipa um estímulo que, tanto do ponto de vista biológico quanto do psicológico, não deveria ocorrer tão cedo. A Bíblia trata o sexo como algo que deve ocorrer no contexto do casamento. Está claro que, sem maturidade para arcar com tudo o que o desenvolvimento sexual provoca, as consequências podem ser complicadas e potencialmente desastrosas. Neste capítulo veremos aspectos diversos relacionados ao trato e à maturação da sexualidade.

ABUSO SEXUAL E PEDOFILIA

403. As estatísticas mostram que muitas crianças sofrem abusos sexuais antes de completar 7 anos. O que posso fazer para evitar que isso ocorra com meu filho?

GERALMENTE OS ABUSOS sexuais ocorrem dentro da própria família ou com pessoas muito próximas. É por esse motivo que é muito mais complicado e delicado perceber o que está acontecendo com nosso filho, já que os abusadores costumam ser pessoas muito chegadas, até mesmo parentes. Para evitar que abusos sexuais aconteçam com seu filho, o melhor a fazer é prestar atenção e instruí-lo a contar o que está acontecendo, mesmo o que o deixa envergonhado ou sem jeito. Na maioria das vezes, os abusadores são

familiares ou amigos próximos, ou seja, pessoas em quem a criança e os pais confiam. Se você tem um namorado, se recebe visita de amigos ou vive qualquer outra situação que possa gerar oportunidade para o abuso, é seu dever estar sempre alerta. Sendo assim, instrua seu filho, converse com ele e peça que lhe conte tudo. Se você estabelecer um relacionamento de amizade, proximidade, confiança e diálogo, o compartilhar diário de tudo o que aconteceu será muito mais fácil.

404. Qual é a melhor maneira de ensinar a criança a se defender do abuso sexual?

O IDEAL É que você ensine que ele não permita que ninguém — nem criança, nem adulto — mexa nos órgãos sexuais dele ou no bumbum. Ele não deve se deixar tocar, nem deve tocar os outros. Essa é a primeira regra. Ensine-o assim que perceber que ele é capaz de entender, talvez a partir dos 2 ou 3 anos. Fale com simplicidade, de maneira que ele entenda, mas jamais o assuste. O alerta deve ser dado; ele tem de saber que ninguém pode tocar nos genitais dele.

405. Se a criança mal entende o que é sexo, como posso alertá-la sobre pedofilia?

É CLARO QUE você não vai dar uma aula sobre pedofilia, não vai explicar o que significa nem entrar em detalhes sobre o que é sexo. Mas você tem de alertá-la para que ela não permita que ninguém mexa em seus órgãos genitais ou no seu bumbum. Explique que são partes íntimas que precisam ser cuidadas. Você deve explicar de maneira clara e simples, mas concreta, sem provocar medo. E instrua que, se alguém forçá-la a permitir que se mexa nos órgãos genitais dela, então é preciso contar tudo a você.

406. Muitas crianças que sofrem abusos se calam, por vergonha ou ameaça. Como posso agir para que meu filho verbalize imediatamente

qualquer tipo de avanço que tenham tentado fazer sobre ele?

VOCÊ DEVE ESTABELECEER um relacionamento de diálogo, confiança e abertura desde cedo. Muitos pedófilos ameaçam a criança dizendo que vão bater nela ou agir com violência, ou seja, usam de chantagem para impedir que o filho se abra com seus pais. Para evitar essa situação, você deve desenvolver um relacionamento íntimo e de confiança com seu filho desde pequeno. Deixe bem claro que, além do seu cônjuge, você é a única pessoa que estará ao lado dele para apoiá-lo. Diga que, se ele for ameaçado ou sentir vergonha do que possam ter-lhe feito, pode contar com você, pois você não ficará bravo nem vai discipliná-lo, mas, sim, ficar do lado dele.

CONCEPÇÃO

407. Como devo explicar para as crianças de onde vêm os bebês?

FALE A VERDADE. Hoje elas são muito espertas, pois têm acesso à televisão, à internet e a toda mídia, que as põe em contato, muito cedo, com a realidade do mundo. É preciso conviver com essa realidade e sempre falar a verdade às crianças. Somente em uma coisa você deve prestar atenção: não diga ao seu filho mais do que ele quer saber. As explicações também não devem ir além do que ele consegue entender. Caso contrário, só provocará mais confusão. Com crianças, devemos responder somente ao que perguntam.

408. A explicação sobre de onde vêm os bebês deve mudar com o tempo?

SIM, A EXPLICAÇÃO deve ser adaptada à idade de seu filho. Se ele perguntar aos 2 anos, a explicação será bem rasa. Se aos 4 ele repetir o questionamento, você poderá aprofundar um pouco mais o assunto. Se ele perguntar com 6 ou 8 anos, você poderá ter outro tipo de diálogo com ele. Assim acontece porque o entendimento da criança e também as perguntas mudam.

COMPORTAMENTO

409. Minha filha adora dançar músicas da moda, rebolando de modo sensual, como vê as dançarinas adultas fazerem. Posso deixar? Se não, como explico que é errado?

HOJE ATÉ NAS propagandas de televisão muitos dançam de forma sensual e as crianças desde cedo têm acesso a isso. Elas aprendem observando e imitando. Isso é normal. Como mãe ou pai, você precisa instruir seu filho segundo a educação que deseja dar a ele. Pode dizer que não gosta desse jeito de dançar, que ela é uma criança, é muito pequena e os outros são pessoas adultas, e que você gostaria que ela não continuasse a fazer isso. Para explicar o que é errado, você estabelece dentro da sua casa o que é errado. Transmite para a criança o seu conceito. Use as músicas, as atitudes e os posicionamentos para exemplificar o que considera correto ou não.

410. Minha filha quer usar roupas ousadas, inadequadas para uma criança. Como devo agir?

VOCÊ, QUE É mãe ou pai, sabe o que é melhor para ela. Se você discorda do tipo de roupa que ela quer usar, não a deixe vestir tal roupa. Explique que se trata de algo inadequado para uma criança e que, por isso, você não vai permitir que ela use aquilo. Enquanto essa criança estiver sendo educada por você, é sua responsabilidade conduzi-la da melhor maneira possível para que adote uma atitude de acordo com o que você quer ensinar a ela. Talvez, em alguns momentos, surjam conflitos por causa da moda, da influência de outras amigas e daquilo que ela vê na televisão ou nas revistas, mas o que você deseja para a sua filha — a maneira como você quer que ela se vista, aja, comporte-se e fale — ainda é mais importante do que a influência do mundo. Fique firme, não tenha medo, dialogue e ensine aquilo que você entende ser o melhor.

411. Meu filho fica querendo ver os órgãos genitais dos amiguinhos. Que fazer?

ESSA CURIOSIDADE DAS crianças é normal e faz parte do desenvolvimento e do crescimento infantil. Você pode explicar para o seu filho que ele não precisa ver os genitais do amiguinho, porque são iguais aos dele. Então, não supervalorize a situação, não fique bravo com ele, não brigue, não bata, não tome nenhuma atitude agressiva. Simplesmente converse e diga que ele não precisa ver os genitais de ninguém, como também não precisa mostrar o dele. Considere isso com a maior naturalidade possível. Se você está assustado com essa atitude do seu filho, não demonstre, porque, quanto mais você supervalorizar essa situação, mais você atizará a malícia nele.

412. Minha filha fica puxando o púbis para cima como forma de enxergar os genitais. Devo deixar?

ESSA CURIOSIDADE DA menina é a mesma do menino. A diferença é que, para o menino, é mais fácil enxergar os próprios genitais do que para a menina; por isso, ela puxa para poder ver. Sua atitude deve ser orientá-la a não puxar, assim ela evita se machucar. Talvez você possa pegar um espelho e mostrar a ela como é. É normal que ela queira ver, e você pode facilitar isso, agindo de maneira natural. Aproveite para explicar que todas as meninas são iguais e que ela não precisa mostrar os genitais dela para ninguém, nem querer ver os da amiguinha. Não supervalorize a situação; simplesmente entenda que isso faz parte do conhecimento do próprio corpo. É um processo normal, que, se tratado de maneira tranquila, deixa de ocorrer.

413. Meu filho de 3 anos fica apertando o *mamá* da mãe. Como coibir isso sem que seja traumático?

TALVEZ VOCÊ POSSA dizer que ele já apertou outras vezes e que já sabe como é. Certamente ele faz por curiosidade ou por se lembrar de que antes mamava no seio. Fale de maneira calma, e com certeza não será traumático.

Afaste a mãozinha dele de forma tranquila e procure distraí-lo com outra atividade.

414. Se meu filho começa a perguntar sobre sexo e assuntos correlatos, como devo reagir e responder?

ESSA CURIOSIDADE É normal e faz parte do amadurecimento. A sua reação é o que vai fazer diferença. Você sempre deve responder ao que ele perguntar, fazendo isso de maneira clara e objetiva, de acordo com a idade de seu filho. Nunca vá além do que ele perguntou, porque a curiosidade será satisfeita quando a resposta for clara e concreta. Tente reagir à pergunta da maneira mais natural possível e evite transparecer que ficou assustado ou nervoso; afinal tudo faz parte dos desafios que temos como pais. Se seu filho não ficar satisfeito com a sua resposta, ele certamente vai perguntar mais. Você também pode utilizar livros para ajudá-lo nessas questões. Lembre-se de que é melhor seu filho encontrar respostas em você do que satisfazer a curiosidade dele com outras pessoas que podem dar informações erradas.

DESENVOLVIMENTO SEXUAL

415. Como e a partir de que idade se desenvolve a sexualidade na criança?

A SEXUALIDADE EM uma criança, como qualquer outro despertar do conhecimento, se desenvolve de maneira natural. Ela descobre o corpo, pois passa a entrar em contato com ele, e é natural que tenha curiosidade. Também é natural, à medida que ela se toca, ter diferentes reações. Um exemplo disso é como a criança reage ao fazermos cócegas: ela sente uma sensação gostosa e até pede que façamos mais cócegas. Do mesmo modo, quando a criança mexe na região genital também sente cócegas e diz que não quer tirar a mão por gostar de ter essa sensação. Como adultos, precisamos tratar o desenvolvimento sexual da criança com tranquilidade e naturalidade, sem supervalorizar a situação. Devemos observar a criança e conduzi-la à instrução que desejamos dar a ela. Não se mostre assustado

com o interesse da criança em querer descobrir as partes genitais, mesmo porque ela é muito estimulada hoje em dia pela mídia, e tudo está acontecendo muito mais cedo do que antigamente. Portanto, esteja preparado e aja com naturalidade.

416. Quais são as fases do desenvolvimento sexual de meninos e meninas?

À MEDIDA QUE crescem, as crianças passam por várias fases, em todas as áreas da vida. O desenvolvimento sexual é uma dessas fases e acontece conforme a criança entra em contato com o corpo e também com informações sobre o relacionamento entre homem e mulher. É no dia a dia que ela tem a curiosidade atiçada, que percebe que as coisas se desenvolvem de maneira que não conhece. Ela vê o papai beijando e abraçando a mamãe, assim como casais na televisão, e também vê o nascimento de bebês ou de filhotes de animais — tudo a deixa curiosa. Infelizmente, o desenvolvimento sexual é precoce em nossos dias, porque a criança tem contato com a mídia e recebe muita informação. Isso provoca o surgimento de muitas dúvidas. As meninas se desenvolvem antes que os meninos, pois o corpo delas muda e logo vem a menstruação. Quando as crianças são pequenas, o crescimento é equivalente, mas, depois, as meninas se adiantam. De qualquer forma, você deve estar preparado para o desenvolvimento sexual do seu filho, pois é algo que faz parte do crescimento dele. Evite ter reações que prejudiquem o relacionamento de vocês. Sempre dê explicações adequadas, segundo o que você entende que é o melhor para seu filho.

GÊNEROS

417. Qual é a melhor maneira de explicar a meu filho as diferenças entre os gêneros?

HÁ MUITAS MANEIRAS. Você pode, por exemplo, comprar animais de pelúcia, bonecos e livros que servem como exemplos para identificar as diferenças. Também é possível a criança se olhar e se identificar com um dos gêneros.

Ao explicar esse assunto, aja com naturalidade e não supervalorize a curiosidade dela. Entenda que faz parte do desenvolvimento e é melhor que ela tire as dúvidas com você, e não com alguém que pode dar informações erradas.

418. Quando o pai não está presente na criação de um menino, como a mãe pode abordar assuntos relacionados às mudanças que ocorrerão no corpo dele?

AO ESTAR SOZINHA, a abordagem desse assunto pode ser um pouco difícil. Mas a mãe precisa agir com naturalidade e usar um vocabulário que facilite o entendimento pela criança. Talvez possa contar com a ajuda do avô ou de um tio que esteja perto e que participe da vida do menino. É claro que a explicação principal deve vir da mãe, mas pode existir uma conversa entre o menino e esse homem, para esclarecer as curiosidades. Busque ajuda na literatura, se encontrar dificuldades.

HOMOSSEXUALIDADE

419. Qual é a melhor maneira de abordar assuntos relacionados a homossexualidade com um filho? Existe uma idade ideal?

ABORDE ESSES ASSUNTOS com base na curiosidade de seu filho, quando ele vier lhe perguntar. A questão da homossexualidade está muito exposta, e seu filho certamente ouvirá falar muito disso na escola e nas conversas com amigos. Não existe uma idade ideal. A dúvida surge e ele vem perguntar — se você tiver estabelecido um relacionamento próximo, de diálogo e confiança. Se você já explicou outros assuntos, certamente vai poder abordar a questão da homossexualidade. Tire as dúvidas de seu filho de acordo com o seu pensamento sobre o tema, de acordo com o que você deseja transmitir a ele.

420. Pelo jeito e pelo comportamento de meu filho, desconfio que ele seja homossexual. Devo fazer algo?

O CERTO É promover em seu filho um comportamento que esteja de acordo com o gênero dele, ou seja, se é menino, deve se comportar como menino; se é menina, como menina. Ensine esses comportamentos no dia a dia. Saia para passear e converse assuntos próprios do gênero dele. Tendo uma aproximação maior de seu filho, será mais fácil conduzi-lo na direção que você deseja e descobrir o que se passa na cabecinha dele. Se, mesmo com a sua aproximação, nada mudar, talvez você possa buscar a ajuda de um psicólogo infantil, que poderá orientá-lo melhor.

421. É errado perguntar a uma criança como se sente com relação aos dois sexos, de forma sutil, para tentar identificar se ela é homossexual?

NÃO É NECESSÁRIO, pois, se você tem um relacionamento íntimo e de diálogo com seu filho, dispõe de informação suficiente para identificar a inclinação sexual dele. Em vez de perguntar, aproxime-se de seu filho. Esse diálogo poderá se aprofundar conforme seu filho vai crescendo: você vai perceber que a confiança aumentará, assim como a amizade, e certamente vocês serão beneficiados com isso.

422. Se meu filho me pergunta o que é um homossexual, o que devo responder?

RESPONDA O QUE você pensa ser adequado à idade de seu filho. Ele pode ter ouvido essa palavra e, por ser muito novo, não saber o que é. Ou talvez ele seja mais velho e tenha informações e somente deseja que você confirme o que ele já sabe. De qualquer forma, responda às questões de forma natural, como se estivesse respondendo a outra pergunta qualquer. Meu conselho é que você esteja preparado, porque é uma pergunta que vai aparecer na sua casa mais cedo do que você imagina, visto que a homossexualidade está em evidência, sem nenhuma restrição.

MANIPULAÇÃO GENITAL E MASTURBAÇÃO

423. Meu filho manipula os genitais de modo, a meu ver, excessivo. O que devo fazer?

NÃO SUPERVALORIZE A situação, porque essa atitude faz parte do desenvolvimento e do conhecimento do próprio corpo. Não reaja agressivamente. Se entender que a manipulação está excessiva, procure distraí-lo. Talvez essa manipulação aconteça nos momentos em que a criança está inativa, na frente da televisão, e pode até se tornar algo compulsivo. O melhor é tentar distraí-lo, tirá-lo dessa passividade: proponha uma brincadeira, converse sobre outros assuntos.

424. Meu filho gosta de ficar apalpando o próprio saquinho, isso é normal?

SIM, PORQUE FAZ parte do desenvolvimento dele. Talvez gere uma sensação agradável, o que explica ele fazer isso com frequência. Distraia-o e interaja com ele. Não supervalorize a situação, mas tenha a atitude de desviar a atenção para outra atividade.

425. A partir de que momento o toque dos genitais pelo meu filho pode ser considerado masturbação?

A PARTIR DO momento em que se torna compulsivo. Chega um momento em que as crianças começam a se masturbar compulsivamente, mexem nos genitais e no corpo para produzir uma sensação de cócegas, uma sensação gostosa. Quando você perceber que se tornou algo compulsivo, diário, que ele não tem autocontrole e mexe de maneira excessiva, chegando a suar ou ter outro tipo de manifestação física, então tenha certeza de que seu filho está se masturbando.

426. Existe masturbação infantil?

SIM. A CRIANÇA evolui no descobrimento do corpo e de sensações que ela tem como resultado da manipulação dos genitais. Isso acaba se tornando masturbação, algo que acontece com todas as crianças em alguma fase do desenvolvimento delas. Então, não se assuste, não supervalorize a situação, preste atenção no tempo ocioso que seu filho vem tendo (especialmente em frente à televisão ou no momento de dormir). Se possível, distraia-o com outra atividade, faça-o mudar de posição, converse sobre qualquer outra coisa. Nunca fique bravo com ele, não o ponha de castigo nem tenha qualquer atitude de agressão.

427. Como devemos instruir nosso filho no que tange a manipular os genitais? Com rigor, com gentileza, como se não fosse nada de mais?

CREIO QUE A manipulação dos genitais faz parte do desenvolvimento da criança, do conhecimento do corpo e do descobrimento de novas sensações. Vocês, como pais, não precisam supervalorizar essa situação. Instruam seu filho sem fazer alarde, tentando distraí-lo e sugerindo outra atividade. Não ajam com rigor e sim com gentileza, entendendo que não adianta ficar bravo, porque é algo próprio, natural. Naturalidade, gentileza e cuidado é o que precisam ter.

428. Minha filha de menos de 2 anos se esfrega no sofá a ponto de ficar suada. Não sabemos mais o que fazer.

TENHO VISTO ISSO acontecer com muita frequência ultimamente. Procure tirá-la dessa condição, lave o rosto dela e promova outra atividade. Não fique brava com ela nem bata. E caso ela insista, dizendo que é gostoso porque faz cócegas, fale que é melhor brincar de outra coisa. É nesse momento que você deve distraí-la e se envolver em outra atividade com ela em vez de simplesmente mandá-la fazer outra coisa sozinha.

429. Como lidar com a megaexposição à nudez e ao sexo que existe hoje na mídia?

INFELIZMENTE, ESSA REALIDADE faz parte do dia a dia. Essa exposição acontece não somente durante a programação noturna, mas, também, nos horários em que as crianças estão assistindo à televisão. Portanto, supervisione o que seu filho vê e escolha os programas e os canais que têm o cuidado com o tipo de filmes, desenhos animados e propagandas transmitidos durante o dia. São poucos, mas existem canais desse tipo. Não tenha medo de selecionar a que seu filho assiste, nem tenha medo de estabelecer limites e dizer *não*, pois ele não tem idade para assistir a esses programas. Seja firme. Não tenha medo de que, por causa disso, ele não ame você, como tenho visto pais falarem. Enfim, aja com firmeza, convicção e sem medo, na certeza de que está fazendo e dando o melhor para seu filho.

430. Com que idade meus filhos podem começar a assistir a essas novelinhas de crianças que já têm namoro?

O NAMORO DE criança é de brincadeira. Começa muito cedo, desde que ela entra na escola. É normal as crianças falarem que fulano gosta de sicrano e, então, acaba surgindo o assunto do namoro. Essa situação é muito incentivada não só pela mídia, mas por todos que estão próximos das crianças. Elas ouvem falar sobre esse assunto muito cedo e veem na televisão as pessoas se beijando e se abraçando, o que estimula o desejo de namorar. Em relação à idade em que a criança pode começar a assistir, creio que seja por volta dos 5 anos. Os pais devem estar atentos a cenas de sexo ou nudez que aparecem nos horários de programação infantil. O melhor a fazer é supervisionar o que seu filho vê na televisão, ou melhor, assistir com ele. Assim, vocês terão ótimas oportunidades para conversar sobre as atitudes que viram na telinha.

431. Posso assistir a novelas e filmes que têm cenas mais picantes com meus filhos por perto?

ISSO DEPENDE MUITO do seu relacionamento com seu filho e dos conceitos que você tem e quer transmitir para ele. O melhor é evitar assistir a novelas e filmes que tenham cenas picantes com ele por perto, pois tudo contribui para que as crianças tenham contato com essas coisas muito mais cedo do que deveriam em termos de desenvolvimento biológico. Então, quanto mais você evitar, melhor.

432. Há algum mal no fato de crianças presenciarem casais se beijando em filmes e novelas?

DEPENDE DO TIPO de beijo. Na família, as crianças certamente veem os pais se beijando e se abraçando. Isso é normal, porque reflete o amor que um tem pelo outro e transmite uma mensagem boa e segura para as crianças: o papai e a mamãe se gostam. Mas, em filmes e novelas, os beijos nem sempre são iguais a esses; são maliciosos e podem despertar justamente uma malícia precoce nas crianças. E lembrem-se: os pais precisam estar de acordo nas decisões que tomarem, pois não é bom que um deixe a criança assistir e o outro não.

433. Que precauções eu e meu cônjuge devemos tomar para que nosso filho não presencie um momento de relacionamento sexual entre nós?

VOCÊS DEVEM TOMAR todas as precauções possíveis, pois seu filho não deve presenciar nenhum relacionamento sexual. Ele pode até ver uma cópula entre animais, por exemplo, como uma coisa natural, mas um relacionamento sexual entre um casal, principalmente os pais, jamais. Então, tenham muito cuidado, sejam prudentes, não se deixem levar pelo impulso, pois vocês têm a responsabilidade da educação do seu filho. E isso tem a ver com a parte emocional dele, com o conhecimento precoce de uma situação que talvez ele ainda não entenda e com a qual não vai saber lidar.

434. Caso nosso filho testemunhe um ato sexual entre mim e meu cônjuge, como devo explicar a ele o que viu?

É UMA SITUAÇÃO bastante embaraçosa. É preciso tomar todas as precauções para que seu filho não veja um ato sexual, principalmente entre vocês, mas, se acontecer, devem falar do amor que une você dois, do carinho, e que isso os leva a se beijar, a estar juntos. Se vocês não procuraram evitar que isso acontecesse, precisarão ter tranquilidade e naturalidade para explicar. Também será preciso preparo, para que não se torne um momento traumático na vida de seu filho.

SEXO

435. Se meu filho perguntar algo que se refere a sexo, devo ser direto ou superficial na explicação? Não corro o risco de alguém ensinar errado a ele quando eu não estiver próximo?

SE SEU FILHO perguntar algo sobre sexo, a sua resposta deve ser a mais clara possível e ser adequada à idade dele. Não dê respostas profundas caso ele não tenha idade para compreender e não dê respostas superficiais se ele já é mais velho e tem alguma noção sobre sexo. Se a sua resposta não satisfizer a curiosidade de seu filho, ou mesmo não confirmar que o que ele ouviu foi uma falácia, você corre o risco de que outra pessoa dê as informações que ele deseja — e podem ser informações erradas. Seja direto, claro e concreto; não vá além nem fique aquém da idade e da capacidade do seu filho. Se você tem dificuldade de explicar sobre sexo porque sente vergonha, recorra a livros que tratam desse assunto e são próprios para crianças.

436. Devo falar sobre sexo com meus filhos quando eles tiverem que idade?

VOCÊ DEVE RESPONDER a qualquer pergunta que eles fizerem sobre sexo, em qualquer idade. Às vezes, eles ouvem ou veem coisas na televisão e não entendem muito bem o que está acontecendo; logo, perguntam para os pais.

Se vocês tiverem um bom relacionamento, com diálogo e confiança, eles com certeza virão conversar. Os pais devem responder às perguntas de acordo com a idade dos filhos, sem ir além nem entrar em detalhes. Tampouco devem deixar de responder. Assim, eles ficarão satisfeitos e felizes e perguntarão novamente quando tiverem outras dúvidas.

437. É necessário falar com os filhos sobre sexo em todas as fases do desenvolvimento infantil?

É NECESSÁRIO FALAR sobre sexo quando eles tiverem curiosidade e fizerem perguntas. Se nunca perguntam nada e estão crescendo, é preciso ficar alerta, pois podem estar recebendo informações de amigos, da escola e da mídia. Ninguém é mais confiável que os pais.

438. Eu me sinto constrangido e inseguro para falar de sexo com meus filhos. Que conselhos você me daria?

RECORRA À LITERATURA. É possível encontrar livros que explicam sobre as diferenças entre o corpo da menina e do menino, sobre o relacionamento sexual e a concepção de uma criança. Hoje existem muitos livros que facilitam a abordagem desse tema.

439. O que não devo nem posso fazer com uma criança no que tange à sua sexualidade?

ANTES DE TUDO, você deve respeitar o desenvolvimento da criança, o conhecimento que ela tem do próprio corpo e o descobrimento de sensações. Não se deve estimular nela a curiosidade, pois isso vem naturalmente, com o amadurecimento. Você não deve jamais mexer nos genitais dela, a não ser para ajudá-la no banho ou coisa parecida. Não estimule a malícia nessa criança quando ela presenciar pessoas nuas e perceber diferenças de tamanho ou de outras características. O principal é

que você respeite o crescimento dessa criança e a ensine a respeitar o próprio corpo e a cuidar dele.

440. Quais são os maiores erros que posso cometer com meu filho no que diz respeito a instruir sobre sexo e a lidar com sua sexualidade?

O MAIOR ERRO é estimular seu filho a pular etapas do desenvolvimento da sexualidade. É preciso respeitar o ritmo dele, pois as crianças são diferentes umas das outras e cada uma tem o seu tempo para crescer e amadurecer. A sexualidade é uma área que precisa ser despertada aos poucos. Certamente você cometeria um erro se despertasse em seu filho a sexualidade antes do tempo. Também seria errado estimular malícia e sensações que não estão de acordo com o grau de desenvolvimento dele. Outros erros seriam desrespeitar a individualidade do seu filho e deixar de responder às perguntas que ele faz sobre o assunto.

441. Educação sexual para crianças de até 7 anos na escola: devo concordar com isso?

ANTES DE QUALQUER coisa, você deve saber qual é o tipo de informação sexual que querem transmitir a seu filho; verifique se você está de acordo. Para saber, é preciso ir até a escola e pedir para ver o material que será usado. Se concordar, tudo bem. Mas, se não concordar, posicione-se contra e descubra até que ponto você é obrigado a deixar seu filho exposto a esse tipo de educação.

RELACIONAMENTO INFANTIL

442. Meu filhinho diz que tem uma namorada. Como devo conversar sobre isso?

SE O SEU filho for pequeno, você não deve estimulá-lo nessa questão de namoro. Deve, sim, ouvi-lo, dar atenção, descobrir o conceito de namoro que ele tem, se ele pega ou não na mão da menina, enfim, deixe-o saber que,

em você, ele tem um amigo a quem tudo pode contar. Depois de ouvi-lo, diga que não é tempo de namorar, pois ele ainda é muito novo. Nunca o humilhe, dizendo que ele não sabe de nada, que é criança, que só fala bobagem. O importante é que você o ouça, mas não dê muita importância ao assunto. Agindo assim, você perceberá que em pouco tempo tudo passa.

443. Como devo agir se meu filho faz brincadeiras que estimulam sua sexualidade com outras crianças, como brincar de médico, de mamãe e papai ou de “gato mia”?

VOCÊ DEVE TENTAR distrair seu filho e sugerir outras brincadeiras. Não o proíba de se envolver em atividades às quais ele já está acostumado, pois, quanto mais você proibir, mais estimulado a brincar ele ficará. O certo é observá-lo e sugerir outra brincadeira — e até mesmo participar dela. Você sabe que essas brincadeiras estimulam a sexualidade em seu filho, mas ele não. Perceba que ele apenas faz o que vê as outras crianças fazendo, e que a questão da sexualidade é própria do crescimento e do amadurecimento infantil. Não fique bravo nem o reprove; simplesmente desvie a atenção dele.

444. Meu filho está com mania de apertar o bumbum das pessoas — crianças ou adultos. Como resolvo isso?

PROVAVELMENTE, SEU FILHO viu alguém fazendo a mesma coisa. Ou fizeram com ele e, por ter achado legal, passou a fazer. O certo é lhe dizer que é uma brincadeira de que nem todos gostam e que ele deve parar com isso, principalmente se as pessoas reagem de maneira negativa. Nessa conversa você tem de ser firme, mas não demonstrar agressividade nem dar a entender que está achando graça.

445. Flagrei meu casal de filhos pequenos se tocando nus, mas não sei até que ponto havia “maldade” envolvida. Como lido com isso?

MUITO PROVAVELMENTE NÃO há maldade, mas apenas curiosidade e necessidade de descobrimento, já que eles têm características corporais diferentes. As crianças, na maioria das vezes, não têm malícia, principalmente se são pequenas. Portanto, lide com essa situação naturalmente. Mostre que eles são diferentes, que têm genitais diferentes, mas que cada um tem o seu e que não precisa ficar tocando no genital do irmãozinho, pois é uma parte do corpo muito íntima que deve ser cuidada e guardada. Procure não reagir negativamente, com agressão, pois o que é proibido pode despertar malícia e maldade nas crianças. Seja o mais natural possível e você perceberá que se trata apenas de uma fase de descoberta.

446. Meu filho me contou que um coleguinha da escola o tem apalpado. O que devo fazer?

É MUITO BOM que seu filho tenha lhe contado; é sinal de que ele tem abertura com você e se sente à vontade para relatar algo não muito agradável. Procure orientá-lo a não deixar que o colega o toque novamente. Explique que essas partes do corpo são íntimas e por isso são pessoais e precisam ficar guardadas dentro da cueca ou da calcinha; ninguém deve mexer nelas. Procure manter um diálogo amigável, pois ele precisa sentir que você não está bravo, mas deseja educá-lo e orientá-lo no que é melhor. Depois dessa conversa, procure descobrir se a situação mudou e se ele conseguiu impedir que o coleguinha o tocasse.

VOCABULÁRIO

447. Devo falar com meus filhos o nome “adulto” dos órgãos genitais, como pênis e vagina? Ou seria melhor ensinar apelidos comuns em relação à genitália, como “piu-piu” e “perereca”?

A MELHOR OPÇÃO é informar o nome real dos genitais, mas você pode, sim, dizer que existem apelidos. Essa conversa precisa ser muito tranquila.

Explique que esses apelidos são dados pelos pais, mas, se ele preferir chamar o órgão genital pelo nome real, não tem problema nenhum.

448. Se a criança se refere aos genitais usando nomes mais infantis, isso deve seguir até que idade?

DEPENDE DA MATURIDADE da criança. À medida que cresce, a criança, em conversas com amigos, dá nomes diferentes aos órgãos genitais. Não existe idade ideal, pois é algo que acontece naturalmente.

6

Tecnologia

Nunca na história da humanidade tivemos tantos aparatos tecnológicos à disposição. São dispositivos de comunicação, entretenimento, instrução... É uma variedade enorme, que se multiplica mais rápido do que conseguimos perceber. Muitas vezes ficamos perdidos, sem saber como lidar com essa invasão tecnológica na vida dos filhos. É comum os pais ficarem confusos com relação a o que permitir, limites no tempo de uso, o que é nocivo e o que é recomendável, entre outras dúvidas. A falta de referências também é um problema, pois existe muito pouca literatura específica sobre o assunto. A Bíblia, por exemplo, que terminou de ser escrita dois milênios atrás, não trata sobre tecnologia, embora exponha valores importantes que devem ser levados em consideração, como moderação, domínio próprio e ética. Neste capítulo, vamos abordar questões relacionadas ao uso das ferramentas tecnológicas mais comuns na vida das crianças.

449. Com que idade devo deixar meu filho usar a internet?

É MUITO DIFÍCIL estabelecer um limite de idade para essa atividade, mas, em geral, creio que o uso da internet deve ser liberado quando a criança tem por volta de 6 ou 7 anos. Sempre supervisionem e orientem sobre o que está sendo acessado, porque a internet é muito perigosa. Pode ser recomendável pôr uma chave de segurança para evitar que seu filho acesse *sites* que você não deseja que ele visite.

450. Que cuidados devo ter ao deixar o meu filho navegar na internet?

VOCÊ DEVE ESTAR atento aos *sites* que ele acessa, pois devem estar de acordo com a idade dele. Talvez o melhor seja colocar uma chave de segurança. Também é importante estar perto dele nesses momentos. Jamais o deixe sozinho por muito tempo, nem permita que fique *on-line* depois que você for dormir. Em suma, tome todos os cuidados para evitar que seu filho tenha informações indesejadas.

451. Quais devem ser as regras para o uso da internet? Devo estabelecer dias e horários?

CREIO QUE A rotina e as regras são importantes e necessárias para as diferentes atividades do dia a dia da família, tanto dos filhos quanto dos pais. Por isso, é certo estabelecer dias e horários. Assim, você evita que seu filho fique horas e horas na internet a ponto de esquecer-se de outras atividades.

452. Não é demais impor regras para algo que meu filho vai usar para tantas coisas?

REGRAS E ROTINA são boas e servem para tudo, não somente para a internet. Criança precisa de limite e de regra, e você é a pessoa ideal para orientá-la nessa questão.

453. Qual seria um tempo máximo diário considerado saudável para o uso da internet?

DEPENDE MUITO DA idade do seu filho. No período em que ele está em casa, depois da escola, o tempo ideal que deve passar na internet é de no máximo uma hora. Nos fins de semana ele pode ter um tempo maior, talvez uma hora de manhã e outra à tarde. Você também pode fracionar esse tempo, deixando, talvez, quatro períodos de meia hora.

454. Posso usar a internet como meio de disciplina?

SEMPRE QUE SEU filho desobedecer ou mesmo se ele precisar de mais tempo para estudar, você deve tirar dele o tempo da internet. Tenho percebido que fazer isso para conseguir que a criança estude ou faça o que você deseja dá muito certo. É uma ferramenta muito útil nas mãos dos pais.

455. O acesso à internet deve mudar com o passar da idade? De que modo?

VOCÊ PODE ENTRAR num acordo com seu filho para determinar o tempo dedicado à internet. Conforme ele for crescendo, esse acordo pode mudar, pois você pode depositar mais confiança no seu filho. Agir assim ajuda muito a firmar a autoestima da criança, pois ela percebe que o pai confia nela, além de servir para formar seu caráter.

456. O acesso à internet por menores de 7 anos deve ser sempre supervisionado?

SIM, COM CERTEZA. Mesmo porque, nessa idade, a criança ainda não sabe ler muito bem. Isso não quer dizer que tão logo passem dessa idade a supervisão deixará de acontecer. O que muda com o tempo é o rigor da supervisão.

457. Como posso saber se meu filho está sofrendo pedofilia virtual? Como evitar que isso aconteça?

SE VOCÊ ESTIVER sempre perto do seu filho, supervisionando o que ele acessa na internet, a chance de ele sofrer pedofilia virtual será muito pequena. É essencial haver sempre muita conversa e muitos alertas, para que seu filho seja capaz de perceber os perigos que o rodeiam e também para que se torne responsável e siga sempre as orientações dos pais. Mas se o seu filho sofrer pedofilia, converse com ele e o deixe sem internet por um tempo, pelo menos até que siga as suas orientações. Deixe transparecer que você faz o que faz para o bem dele e porque o ama.

458. Em um caso desses, como devo reagir?

NÃO TENHA UMA reação violenta, com manifestações que deixam marcas negativas, mesmo porque o que ele sofreu já foi suficientemente negativo. Procure agir com amor, mas também com muita firmeza. Converse muito com ele. Talvez você possa procurar a ajuda de um psicólogo para que seu filho se recomponha desse trauma.

459. Há algum modo de estimular um acesso mais coletivo à internet, para tornar essa ferramenta um instrumento de convivência familiar em vez de uma bolha de isolamento?

SIM, É SÓ promover esse acesso desde que as crianças são pequenas. Se você tem o computador num lugar acessível à família, para que possam fazer uso dele, jogando ou entrando juntos nos diferentes *sites*, evitará que seus filhos fujam do relacionamento familiar para ficar apenas na internet.

460. Sofro de lesão por esforço repetitivo (LER) e tenho muito medo que meu filho desenvolva esse tipo de problema. Não é perigoso deixar uma criança usar computadores tão cedo? Ao mesmo tempo, não quero que ele seja excluído da revolução tecnológica.

EU ENTENDO A sua preocupação e concordo com você. Para evitar que isso aconteça, você deve supervisionar o acesso do seu filho aos computadores e à internet. Determine a idade em que acha prudente deixar seu filho usar os computadores, o tempo que ele terá disponível e em que ocasiões poderá acessar a rede. Você é o pai, você sabe o que é melhor para o seu filho. O bom senso é a melhor ferramenta, e equilíbrio é o que há de mais importante a ser ensinado a um filho.

461. Com que idade posso permitir que meu filho tenha sua conta de *e-mail*?

PERTO DO COMEÇO da pré-adolescência, com 10 ou 11 anos. A Bíblia diz que, quando formos fiéis no pouco, sobre o muito seremos colocados; então, se você vê que seu filho está adquirindo responsabilidade nas pequenas coisas, aos poucos conceda-lhe privilégios. Mas nunca vá além do que ele quer, pede ou solicita.

462. Então devo esperar que ele solicite uma conta de *e-mail*?

SIM. E, UMA vez concedida, é aconselhável você supervisionar, ter a senha dessa conta, ver o que ele está escrevendo, que ideias ele está trocando com os amigos. Explique que você não quer se intrometer na vida dele, mas que precisa ter cuidado para poder orientá-lo, educá-lo e protegê-lo de coisas negativas e perigosas que podem vir pelas trocas de *e-mails*.

CELULARES

463. Com que idade meu filho deve receber um celular para uso próprio?

ESSA DECISÃO É sua. Não sou partidária de dar um celular muito cedo para crianças. No mínimo, a partir da pré-adolescência, aos 10 ou 11 anos.

464. Quais devem ser as regras para o uso de celular?

ISSO É ALGO muito particular, mas creio que a regra principal é que não seja permitido levar o celular à escola, pois torna-se uma distração e fonte de brincadeiras durante as aulas.

465. E se os celulares têm joguinhos? É preciso haver limites para a utilização deles também?

SIM, É PRECISO haver controle dos horários de brincar com esses jogos, para que a criança tenha tempo de brincar com outros brinquedos, com os irmãos, com os pais, além de tempo para fazer a lição.

466. Posso instalar um localizador no celular do meu filho sem que ele saiba, para que eu sempre possa saber onde ele está? Ou isso é invasão de privacidade?

PARTICULARMENTE NÃO GOSTO muito dessa prática. A criança e o adolescente precisam ser ensinados a assumir responsabilidades, em todas as situações. E o uso do celular, os lugares que seu filho frequenta, o relacionamento dele com vocês, a confiança, a responsabilidade, enfim, tudo faz parte da formação do caráter e precisa ser trabalhado à medida que a criança cresce. Se o seu filho descobrir que você instalou um localizador, ele se sentirá muito mal, pois vai perceber que você não confia nele.

467. E como devo conversar com meu filho sobre isso?

SE VOCÊ QUER saber onde o seu filho está, desenvolva esse relacionamento de confiança, instrua-o, eduque-o para que ele não minta e sempre informe aonde vai e com quem vai. Deixe-o consciente de que você vai dar a melhor orientação e o melhor conselho para evitar problemas ou surpresas dentro e fora da família.

REDES SOCIAIS

468. Quando uma criança deseja participar de redes sociais e usa como argumento o fato de os amigos da escola participarem e ela não querer ser diferente, como contornar isso com tranquilidade e impedir a utilização dessas redes?

SE VOCÊ NÃO é a favor que seu filho utilize redes sociais, estabeleça isso como regra. Sei que, como pais, gostamos de agradar os filhos e não queremos vê-los reclamar, manipular ou argumentar, mas precisamos decidir o que queremos para eles e nos posicionar. Sei que o uso de redes sociais é muito comum entre crianças e adolescentes, mas esse uso precisa ser supervisionado. Caso vocês se decidam por não permitir o uso de redes sociais, mantenham-se firmes e convictos.

469. Com que idade devo permitir que meu filho tenha um perfil numa rede social?

ESSA DECISÃO SÓ cabe a vocês e deve ser tomada com base no que vocês desejam para seu filho.

470. O que devo dizer a meu filho pequeno sobre os perigos das redes sociais (desde pedofilia até pessoas que tentam descobrir informações da família para realizar assaltos, por exemplo)? Como explico isso a ele?

A SUA EXPLICAÇÃO deve ser de acordo com a idade de seu filho e também com as dúvidas dele. Deve ser o mais natural possível, numa linguagem que seu filho entenda. É preciso que ele veja nessa explicação o seu amor e a sua preocupação. Caso ele não concorde, lembre-se de que a última palavra é a sua.

471. Como lido com as “amizades” virtuais de meu filho?

VOCÊ DEVE LIDAR com isso da mesma forma que lida com qualquer contato de seu filho. O problema é que essas amizades entram na sua casa pelo computador; por isso, estabeleça uma aproximação e um diálogo para facilitar a sua interferência nessas amizades virtuais.

VIDEO GAMES

472. Devo controlar os *video games* que meu filho joga?

TALVEZ A PALAVRA *controlar* seja muito forte. O que você deve fazer é supervisionar o que o seu filho joga. E quando você for comprar um jogo eletrônico, confira a classificação etária. Obedeça a essa orientação, pois é baseada na maturidade e no desenvolvimento da criança.

473. Existe algum mal em não comprar *video games* para meu filho, se todos os coleguinhas dele têm? Como lido com isso?

O FATO DE todos terem não significa que seu filho também deva ter. Seu filho vai entender qualquer decisão que você tomar se, desde cedo, você ensiná-lo a obedecer às suas ordens. Ele vai compreender que você o ama e deseja o melhor para ele. Entenda que a sua atitude não revela um pai chato, mas um pai que se preocupa com o adulto que o filho vai se tornar.

474. Nos fins de semana e nas férias, há algum mal em permitir que meu filho jogue *video game* por mais tempo diariamente?

NÃO. SE SEU filho é obediente, não tem problemas na escola e tem contato sadio com os pais, certamente não há nenhum problema em permitir que ele tenha mais tempo para o *video game* durante os fins de semana e as férias. Algo que é essencial é o acordo entre o pai e a mãe, pois um não pode permitir o que o outro proibiu.

475. É verdade que jogos violentos prejudicam a formação do caráter das crianças? Uma criança pode se tornar mais violenta por jogá-los?

SIM, POIS A criança aprende com o que vê em casa, na televisão, no *video game*, em qualquer meio. Se dentro de casa ela sofre violência física ou verbal, com certeza se tornará uma criança violenta. O mesmo princípio é aplicado aos *video games*. Se a criança joga *video games* agressivos, com morte e violência, certamente isso influenciará o caráter dela. Ela vai pensar que esta é a realidade, mesmo que alguém fale que é ficção. Quando a criança vê constantemente uma imagem, o cérebro dela acaba achando normal — é o que ocorre, neste caso, com a violência.

476. Qual seria um tempo máximo diário considerado saudável para ficar jogando em *video games*?

UMA HORA DURANTE a semana e duas horas, fracionadas, durante os fins de semana e férias. Não receie estabelecer limites.

TELEVISÃO

477. Existe um limite de tempo diário que devemos impor a nossos filhos para assistir à TV?

O TEMPO COM eletrônicos — televisão, *video game*, internet ou jogos — não deve passar de uma hora diária durante a semana e duas horas no fim de semana, de forma fracionada. Pode haver mais momentos quando a família estiver unida, compartilhando a mesma atividade. É possível usar essas ocasiões para comentar o que vocês estão assistindo e ensinar aos filhos valores e princípios.

478. Nos fins de semana e nas férias, há algum mal em permitir que meu filho assista a mais TV por mais tempo diariamente?

NÃO, DESDE QUE a rotina e as regras sejam seguidas.

479. Uma criança pode se tornar mais violenta por assistir a filmes violentos?

TUDO COM QUE a criança tem contato diário pode afetar o caráter e a personalidade dela. Ao assistir a filmes violentos, a criança se torna também violenta. Mesmo porque o que ela assiste fica impregnado no seu subconsciente, e gera, por exemplo, medo de escuro, medo de dormir sozinha e muitos outros problemas.

480. Mas muitos dizem que o filho sabe discernir o que é ficção.

JÁ OUVI MUITOS pais dizerem que os filhos sabem que os filmes são ficção. Mas na verdade há influência, sim. Não há como negar isso.

481. Qual seria um tempo máximo diário considerado saudável para assistir à TV?

O TEMPO DE televisão deve ser alternado com momentos de *video game* e internet. Acredito que uma hora por dia seja suficiente; nos fins de semana

esse tempo pode ser estendido para duas horas, fracionadas. Seria bom que toda a família pudesse se reunir para fazer as programações em conjunto.

482. Tudo o que meu filho vê na TV deve ser supervisionado?

O CORRETO É haver orientação. Também é preciso que você saiba a que seu filho assiste e, se não concordar, deve fazer uma seleção de canais e programas. Lembre-se de que a sua supervisão contribui para o caráter e a personalidade de seu filho; afinal, tudo a que ele assiste na televisão deve ser do seu conhecimento.

483. Existe um lugar ideal para se instalar o aparelho de televisão?

O MELHOR É não ter televisão no quarto das crianças, porque elas podem acordar durante a noite e, escondidas, assistirem à TV.

DÚVIDAS GERAIS

484. Com a atual febre por tecnologia, como devo estabelecer critérios para que meus filhos não percam o interesse por se relacionarem com amigos e família?

O IMPORTANTE É ter bom senso e equilíbrio para decidir os critérios da rotina e dos horários. Na rotina, é preciso incluir tempo para televisão, internet e *video game*, bem como para estar com amigos e família. O fato de a tecnologia ser muito boa não exclui a necessidade de contato com as pessoas.

485. Tenho dois filhos. As regras para uso da internet devem ser diferentes, pelo fato de um ser mais velho que o outro?

TUDO DEPENDE DO intervalo de idade entre eles. Se a diferença for pequena, talvez as regras devam ser as mesmas; mas se eles têm uma diferença considerável — como três anos ou mais —, as regras devem, sim, ser distintas.

486. Como explicar essa diferença sem parecer injusto?

EXPLIQUE QUE UM tem mais maturidade do que o outro e espera-se que tenha também mais responsabilidade; por isso, pode haver diferença nas regras. Em uma conversa, estabeleça as regras e diga que não está sendo injusto, pois quem tem mais idade tem mais responsabilidade — e tem mais tarefas escolares, o que exige maior tempo na internet. Não tenha receio de estabelecer regras; apenas certifique-se de que você e seu cônjuge estão de acordo quanto a elas, pois os dois precisam ter a mesma opinião.

487. O que devo fazer quando solicito que meu filho encerre o uso de determinado aparelho eletrônico mas ele se recusa?

VOCÊ DEVE ENSINAR seu filho a obedecer aos horários. Se o horário de usar determinado eletrônico acabou, devido ao trato que vocês fizeram, ele tem de respeitar. Se ele se recusa, use o método do cantinho da disciplina e, se for mais velho, diga que no dia seguinte não poderá fazer uso dos aparelhos eletrônicos.

488. E se ele estiver no meio de uma conversa ou de um jogo?

NESSE CASO, CABE a você concordar ou não com a solicitação do seu filho e ser ou não flexível nessa negociação.

489. Como lido com o famoso “Ah, só mais cinco minutinhos...”?

PARA LIDAR COM essa situação, é preciso escolher entre flexibilidade e rigidez. A adoção de uma dessas atitudes vai depender da constância do pedido. Se você avalia e percebe que não há problema em conceder mais cinco minutos, tudo bem ser flexível. Mas, se constantemente seu filho pede mais cinco minutos, você tem de impor limites e ser rígido. Ele deve aprender a respeitar regras e tratos.

490. Meu filho fica enfurnado nos aparelhos eletrônicos, não interage com a família e só quer saber dos amigos. Até que ponto isso é normal? Como lidar com isso?

COM TODA A firmeza e autoridade, estabeleça limites. Defina por quanto tempo ele usará os aparelhos eletrônicos e ensine-o a obedecer a esses limites. Ele pode ter diversas reações; talvez reclame ou se cale, mas precisa aprender a conviver com a família. Tenha bom senso e não use agressões verbais ou físicas no trato com esse problema. É bom que seu filho saiba que esses amigos virtuais não são verdadeiros, pois ele não pode interagir pessoalmente com eles.

491. Existe vício por eletrônicos entre crianças?

SIM, EXISTE.

492. Quais são os sintomas?

A CRIANÇA VICIADA só interage com os eletrônicos, em qualquer lugar que esteja, no intervalo das aulas ou no restaurante. A criança não usa o eletrônico a seu favor, mas o eletrônico toma conta dela, não permitindo que ela interaja com ninguém. Infelizmente, já não vejo mais famílias conversando em volta da mesa; só vejo as crianças com toda a atenção voltada para os aparelhos eletrônicos que têm. É incrível como não há diálogo ou interação. As pessoas apenas comem e ficam jogando.

493. Filhos viciados em eletrônicos têm a ver com pais viciados?

HÁ, SIM, PAIS viciados por eletrônicos e que, sem perceber, ensinam a mesma coisa aos filhos. Não é uma situação complicada, mas exige um posicionamento dos pais caso queiram acabar com ela. Se vocês não querem ter filhos viciados em tecnologia, tomem uma atitude antes que seja tarde.

494. Que sinais denunciam que meu filho está ficando viciado em um aparelho eletrônico?

É ALGO BEM fácil de detectar, visto que todo vício se torna obsessivo e domina toda e qualquer situação. Também é possível perceber pelo fato de não existir nenhum tipo de negociação que faça a pessoa sair da frente do aparelho. Se esse é o caso do seu filho, tenha certeza de que ele está viciado no eletrônico.

495. Se for o caso, como lido com isso?

TOME UMA ATITUDE mais drástica, mesmo que aparente rigidez. Qualquer vício deve ser cortado pela raiz. Saiba que será difícil, já que todo vício domina, mas será necessário. Do contrário você perderá todo o contato com seu filho.

496. E como posso fazer para afastar meu filho dos eletrônicos ou, pelo menos, reduzir o uso a um patamar aceitável? Existe esse processo de “dessensibilização”?

SIM, EXISTE, E depende da atitude que você tem ao perceber que seu filho está sendo abusivo no uso de eletrônicos. Antes de chegar nesse ponto, é preciso estabelecer regras e rotinas para organizar o dia de modo que considere todas as atividades necessárias, e não somente o tempo de uso desses aparelhos. É importante que seu filho tenha tempo para praticar esportes, aprender música, aprender um idioma e outras atividades. A organização do tempo de seu filho deve acontecer quanto antes, para impedir que o uso de eletrônicos se torne um vício.

497. Até que ponto permitir o envolvimento com eletrônicos é benéfico aos filhos?

SE O TEMPO de uso de eletrônicos é controlado, o contato com eles é benéfico, pois esses aparelhos desenvolvem agilidade mental e rapidez na resolução de

problemas.

498. Meu filho pode ter um eletrônico (*laptop, smart phone, celular*) só dele? Que implicações isso traz?

O IDEAL É que seu filho compartilhe o uso dos eletrônicos com outras pessoas da família. Se o eletrônico for só dele, ele poderá usar o tempo que quiser e não vai aprender a compartilhar o aparelho com as outras pessoas da família.

499. Posso investigar escondido o que meu filho tem feito nos eletrônicos (que *sites* acessa na internet, com quem fala no celular, o que dizem os torpedos etc.)?

NÃO VEJO ESSA atitude com bons olhos, pois seu filho pode se sentir invadido na sua privacidade ou até mesmo traído. O melhor é desenvolver um relacionamento que envolva diálogo, confiança e amizade para poder conversar diretamente com ele.

500. Como os pais podem auxiliar de forma positiva as crianças desta geração a lidar com as novas tecnologias?

A ATITUDE DOS pais com respeito à tecnologia é o que vai ensinar as crianças a lidar com ela sem que fiquem viciadas. É preciso ter muito cuidado para ensinar essa geração a lidar com isso. Mais do que nunca é preciso ter cuidado, bom senso e equilíbrio. Os pais também não devem permitir que os filhos levem joguinhos aos passeios em família, pois essas são oportunidades de comunhão familiar. Limites são necessários e precisam ser estabelecidos com muita paciência e amor, sem agressividade nem violência.

Sobre a autora

A educadora Cris Poli tornou-se conhecida em todo o país quando foi selecionada para comandar a versão brasileira do programa de televisão *Supernanny*. Casada há 47 anos, é mãe de três filhos e avó de cinco netos. Argentina de nascimento, formou-se em Educação em seu país natal. Mudou-se para o Brasil há 38 anos, onde estudou Licenciatura em Letras, Inglês-Português, na Universidade de São Paulo. Autora de seis livros, atua como palestrante em instituições de ensino, igrejas e empresas. É membro da Igreja Cristã do Morumbi, em São Paulo (SP).

Compartilhe suas impressões de leitura escrevendo para:

opinio-do-leitor@mundocristao.com.br

Acesse nosso *site*: <www.mundocristao.com.br>